महिलाओं की अपनी पत्रिका
सितंबर 2021 ₹ 50

गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com

फिट एंड यंग
स्पेशल

झुर्रियों को
कहें अलविदा

चटपटे ब्रेड
स्नैक्स रेसिपी

बॉलीवुड सेलेब्स
फिटनेस मंत्र

5 ट्रेंडी आइ मेकअप लुक्स

डाइट से लगाएं
बढ़ती उम्र पर लगाम

12 ब्यूटी सीक्रेट्स

वॉटर वेट कम
करने के तरीके

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

www.facebook.com/grehlakshmi www.twitter.com/grehlakshmi www.grehlakshmi.com

प्रकाशक व मुद्रक: मनीष वर्मा
संपादक: तबस्सुम
कार्यकारी संपादक: वंदना वर्मा
सह-संपादक: श्वेता राकेश
ग्राफिक डिजाइनर: अशोक कुमार गुप्ता
दीवान सिंह, सलोनी ग्रोवर, नितिन बिष्ट
प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर: सुनील चौधरी
मुंबई ब्यूरो: प्रवीन चंद्रा

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी: शहनाज़ हुसैन
कवि एवं साहित्यकार: डॉ. अशोक चक्रधर
लाइफ कोच: डॉ. किरण बेदी
होम्योपैथी: डॉ. एस.पी.एस. बक्शी
ब्यूटी: भारती तनेजा
शेफ: हरपाल सिंह सोखी
न्यूट्रीशनिस्ट: कविता देवगन
साइकोलॉजिस्ट: अनुजा कपूर

आपकी राय: गृहलक्ष्मी में प्रकाशित किसी भी विषयवस्तु के बारे में यदि आपकी कोई राय है, तो हमें info@grehlakshmi.com पर लिखें

आपकी सदस्यता: मैगज़ीन से संबंधित जानकारी, डिलीवरी, हमारी सेवा के संबंध में या अन्य शिकायत के लिए circulation@grehlakshmi.com पर लिखें या 0114072200 पर कॉल करें

आपके सवाल: ब्यूटी, कुकिंग, हेल्थ, फैशन या रिलेशनशिप से संबंधित सवालों पर हमारे विशेषज्ञ/एक्सपर्ट्स आपकी मदद कर सकते हैं। अपने सवाल हमें expert@grehlakshmi.com पर भेजे

नए विमोचन व प्रेस समीक्षा: क्या आप चाहते हैं आपके प्रोडक्ट का गृहलक्ष्मी रिव्यू करे? नए प्रोडक्ट विमोचन और प्रेस विज्ञप्तियों के लिए pr@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

गृहलक्ष्मी कम्युनिटी से जुड़ें: अपने किटी ग्रुप, वूमेन क्लब या आर.डब्ल्यू.ए. को गृहलक्ष्मी कम्युनिटी के साथ जोड़ने के लिए events@grehlakshmi.com पर संपर्क करें

विज्ञापन और विपणन: गृहलक्ष्मी के साथ अपने ब्रांड को एक नयी पहचान दें, विज्ञापन व विपणन सम्बन्धी जानकारी के लिए advt@grehlakshmi.com पर ईमेल करें

आप भी लेखक बनें: गृहलक्ष्मी के लिए लिखना चाहते हैं तो हमें अपनी रचनाएं और बायोडाटा editor@grehlakshmi.com पर भेजें

विज्ञापन कार्यालय
● दिल्ली ● मुंबई ● कोलकाता ● बैंगलूर ● नागपुर ● चेन्नई ● हैदराबाद ● अहमदाबाद ● पंजाब ● पुणे ● देहरादून ● रांची ● पटना ● भोपाल ● जयपुर ● कानपुर ● गौहाटी ● भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीरें कंपनी की संपत्ति हैं। इसका कोई भी लेख या अंश अथवा तस्वीर प्रकाशित करने से पहले कंपनी से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके विरुद्ध कोई भी कार्यवाही दिल्ली न्याय क्षेत्र के अंतर्गत होगी।

डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सब्सक्रिप्शन मूल्य

वर्ष	1	2	3
राष्ट्रीय	₹600	₹1200	₹1800
अंतर्राष्ट्रीय	$150	$275	$410

यहां भी उपलब्ध है

Newsstand	Android	Web	Windows

सब्सक्रिप्शन के लिए डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चैक संपादकीय कार्यालय पर भेजें। एक्सप्रेस डिलीवरी कुरियर से पत्रिका मंगवाने हेतु *अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष सब्सक्रिप्शन राशि के साथ जमा करें।

संपादकीय

भला ऐसा कौन व्यक्ति होगा, जिसकी इच्छा उम्रभर सुंदर और युवा बने रहने की ना हो! तो इसका जवाब जगजाहिर है कि हम सब अपने मन में ये लालसा रखते हैं कि काश! हमारी सूरत पर बढ़ती उम्र की छाप ना पड़े और हमारी काया यूं ही चमकती रहे। खासकर हम महिलाएं तो इसके लिए भरसक कोशिश भी करती हैं। कोई डाइटिंग के पीछे भागती है, कोई जिम की दौड़ लगाती है, तो कोई एंटी एजिंग ब्यूटी प्रोडक्ट्स तलाशती फिरती है। उम्र की ढलान पर ब्रेक लगाने के लिए जब आप इतनी मेहनत कर ही रही हैं तो थोड़ी हमारी भी सुनती जाइए। आखिर महिलाओं से जुड़ी हमारी इस पत्रिका का उद्देश्य भी तो यही है। तभी तो हम आपके लिए खासतौर पर 'फिट एंड यंग' स्पेशल अंक लेकर आए हैं, ताकि बढ़ती उम्र में भी स्वस्थ और सुंदर बने रहने के कई सुझाव आपको घर बैठे-बैठे मिल जाए। आप खुद से जुड़ी कई सामाजिक एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान भी अपनी पत्रिका के माध्यम से पाएंगी और इस मामले में हमारे एक्सपर्ट्स की सलाह भी आपके बहुत काम आएगी।

कुछ ऐसी महिला हस्तियों से भी मिलिए, जिन्होंने अपने दृढ़ संकल्प एवं विश्वास के बलबूते समाज में अपनी पहचान बनाई। एक आलेख ओलंपिक विजेता भारतीय महिला खिलाड़ियों के भी नाम, जिन्होंने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हमारे देश का नाम रोशन किया और महिला सशक्तीकरण की मिसाल बनीं।

हमेशा की तरह किस्से-कहानियां, फिल्मी हस्तियों से जुड़ी रोचक जानकारियों का संग्रह भी है और टेस्टी डिशेज की रेसिपी भी।

आशा है हमारी ये कोशिश रंग लाएगी और गृहलक्ष्मी यूं ही आप सबकी चहेती बनी रहेगी।

आपकी...

तबस्सुम

गृहलक्ष्मी GRAND Kitty Party | गृहलक्ष्मी कैफेटर | गृहलक्ष्मी NO.1 READERS CHOICE | गृहलक्ष्मी GRAND BAZAAR | Chatori गृहलक्ष्मी

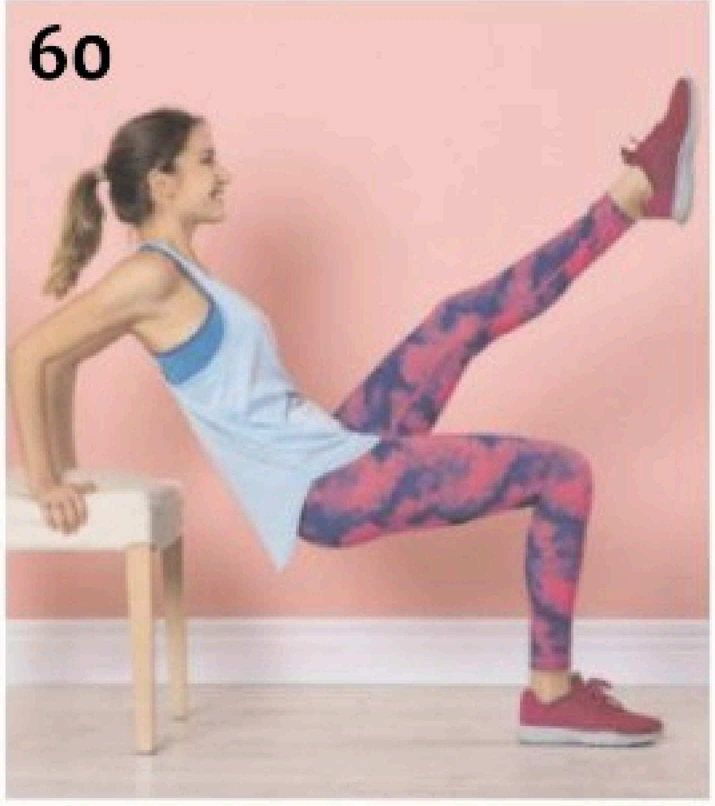
बच्चों को बचाइए
प्रदूषण की बुरी नज़र से
गृहलक्ष्मी
केयर्स

गृहलक्ष्मी सितंबर 2021

फिट एंड यंग स्पेशल

डायमंड अंक: 366 वर्ष: 30 अंक: 6 पृष्ठ: 100

कवर डिज़ाइन- दीवान सिंह



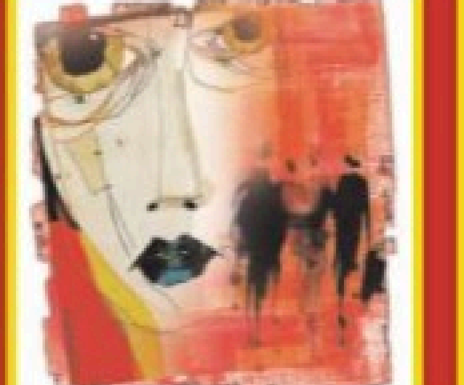
विषय सूची

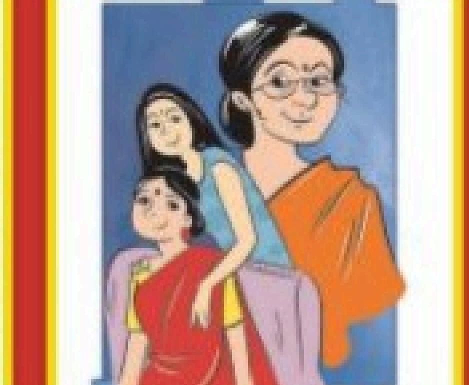
स्थायी स्तंभ

08 चिट्ठी आई है
78 हाल-ए-बाज़ार
79 बालमन

कथा साहित्य

16 गलतफहमी (गृहलक्ष्मी कहानी)
21 बहू से सेवा सुख की चाह (व्यंग्य)





फिट एंड यंग स्पेशल

54 अपनी डाइट से लगाएं बढ़ती उम्र पर लगाम
56 हेयर स्टाइल का चले ऐसा जादू कि बढ़ती उम्र कर दे काबू
60 घर की चहार-दिवारी में भी रह सकती हैं फिट
62 12 ब्यूटी सीक्रेट्स जिन्हें अपनाकर जवां लगेंगी आप
64 आंखों की त्वचा को बनाए रखें जवां
66 उम्र लगेगी कम जब आप आजमाएंगी ये ड्रेसिंग टिप्स
68 बॉलीवुड सेलेब्स के फिटनेस मंत्र
70 घरेलू नुस्खों से कहें झुर्रियों को अलविदा

गृहलक्ष्मी
बॉलीवुड सितारों के मेकअप और सीक्रेट्स
बच्चों को सिखाएं अपनी समस्याएं सुलझाना
सेलिब्रिटी दुनिया का काला सच

▶ प्रतिष्ठित और प्रसिद्ध महिलाओं की जानकारी भी दें

मैं गृहलक्ष्मी के जन्म से ही उसकी पाठिका हूं और मेरी पसंदीदा पत्रिका है। अगस्त अंक के अन्य सभी लेख बहुत सुंदर हैं। अगस्त अंक को महिला स्वाधीनता संग्रामी 'रानी लक्ष्मीबाई', समाज सुधारिका 'रानी रासमणि', प्रथम महिला डॉक्टर 'आनंदी बेन जोशी', ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त लेखिकाओं, महिला वैज्ञानिकों, खिलाड़ियों के लिए समर्पित किया जाता तो शायद काफी हद तक महिलाओं की अपनी पत्रिका कहलाती। वास्तव में हमें महिलाओं को सशक्त व सुशिक्षित व आत्मनिर्भर करना है तो समाज के विभिन्न क्षेत्रों में प्रतिष्ठित महिलाओं की जानकारी हमें महिलाओं तक पहुंचानी होगी तभी सही मायने में महिलाओं की अपनी पत्रिका कहलाएगी। गृहलक्ष्मी ई-मेल का पता भी हो तो अधिक सुविधा होगी।

मनिकना मुखर्जी, झांसी (उ.प्र.)

मेरी तो सांसें बन गई है गृहलक्ष्मी

अगस्त 2021 की गृहलक्ष्मी हमारा हॉकर समय पर नहीं लाया, बहुत ढूंढ़ने पर भी कहीं नहीं मिली। तब मेरे पति ने अपने एक दोस्त से अरेंज करवाई। गृहलक्ष्मी तो मेरी सांसे बन गई है, जीने की एक वजह है। तबस्सुम जी संपादक हैं सोने में सुहागा है। तबस्सुम जी की मैंने तकरीबन सभी संपादकीय पढ़ी है। 'मेकअप टूल भी मांगे...'। हाइजीन का डोज उपयोगी लगा। मेकअप तो सभी को अच्छा लगता है, पर मेकअप टूल की साफ-सफाई पर ध्यान नहीं जाता है। 'सूजी से बनाएं खट्टे-मीठे स्नैक्स' अच्छे लगे। खाने में सुपाच्य और स्वादिष्ट थे। कहानियां भी अच्छी लगीं। कुल मिलाकर इस बार भी गृहलक्ष्मी मुझे उपयोगी, रोचक और संग्रहणीय लगी।

टीना, इलाहाबाद (उ.प्र.)

मनोरंजक भी ज्ञानवर्धक भी

▶ इस बार गृहलक्ष्मी का 'बॉलीवुड सेलेब्रिटी सीक्रेट' अंक पढ़कर तो मज़ा आ गया। घर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को शुद्ध मनोरंजन से भरपूर ये अंक बहुत पसंद आया। हर अंक में कुछ नयापन देना गृहलक्ष्मी की विशेषता है। सफलता के सोपान पर बढ़ते कदम महिला सशक्तीकरण से जुड़ी अलग-अलग क्षेत्रों में सफल महिलाओं की विजय यात्रा पढ़कर गर्व महसूस होता है। आजकल के युवा सिर्फ बाहरी स्मार्टनेस के चक्कर में पारिवारिक सुख को अनदेखा कर देते हैं। इसी पर आधारित कहानी 'खामोश सा अफसाना' उनकी आंखे खोल देने वाली है। पाठिकाओं के स्वास्थ्य एवं सौंदर्य समस्याओं को ध्यान में रखकर उचित व उपयोगी जानकारी इस अंक के माध्यम से मिली, जो सराहनीय है।

मुक्ता श्रीवास्तव, भोपाल (म.प्र.)

पारिवारिक पत्रिका है गृहलक्ष्मी

फिल्मी दुनिया की चकाचौंध सभी को आकर्षित करती है, इसीलिए फिल्मी सितारों से सजा गृहलक्ष्मी का अगस्त अंक 'बॉलीवुड सेलेब्रिटी सीक्रेट' बहुत पसंद आया। गृहलक्ष्मी पूरे परिवार द्वारा पढ़ी जाती है, क्योंकि इसमें बच्चों के लिए है- बालमन, बड़ों के लिए धर्म-अध्यात्म तो गृहणियों के लिए फैशन, सेहत, सौंदर्य व कुकिंग से जुड़े ज्ञानवर्धक व सामयिक लेख। पत्रिका में प्रकाशित 'जरा हटके' व 'हम किसी से कम नहीं' कॉलम मुझे विशेष अच्छे लगते हैं। गृहलक्ष्मी के लेख नई-नई जानकारियां देने के साथ प्रेरणादायी भी होते हैं। अप्रैल 2021 में प्रकाशित लेख 'घरेलू हिंसा की गहरी होती जड़ें' विचारणीय है कि इस समस्या का समाधान क्या है? इसके लिए सोच में सकारात्मक परिवर्तन जरूरी है, जो परिवार से ही शुरू होना चाहिए। महिलाओं को भी जागरूक होना होगा। परिवार में लड़कियों को ही नहीं अपितु लड़कों को भी सही शिक्षा व संस्कार दिये जाने चाहिए। गृहलक्ष्मी अपनी पाठिकाओं को स्तरीय व ज्ञानवर्धक लेखों के द्वारा जागरूक करने के मिशन में कामयाब है।

श्रीमती अमिता गुप्ता, भोपाल (म.प्र.)

बॉलीवुड सितारों के मेकअप सीक्रेट्स

सेलेब्रिटीज के फैशन लुक आजमाने का मौका मिला

अगस्त का बॉलीवुड सेलेब्रिटी सीक्रेट स्पेशल अंक सेलेब्रिटीज की मुस्कराहट के पीछे के दर्द को बयां कर गया। सेलेब्रिटीज, जिन्हें हम अपना रोल मॉडल समझते हैं, उनकी काली हकीकत जानकर उनकी भावनाओं के ज्वार को महसूस किया। सेलेब्रिटीज के स्टाइलिश ▶ फैशन लुक से हमें फैशन को आजमाने का मौका दिया, साथ में बॉलीवुड सितारों के मेकअप सीक्रेट्स से स्किन केयर रुटीन के बारे में भी आवश्यक नायाब जानकारी मिली और अभिनेत्रियों के हेयर स्टाइल भी बहुत ही उपयोगी रहे, जिन्हें हम महंगे ब्यूटी पार्लर में पैसे खर्च करे बना सकते हैं, ऐसे हेयर स्टाइल से हमारे लुक को नयापन भी दिया। आज के वक्त की सबसे बड़ी जरूरत फेस मास्क के रखरखाव के बारे में भी उपयोगी टिप्स मिले, मास्क के प्रकारों के बारे में भी हमने उचित जानकारी हासिल की। वजन नियंत्रण करने के लिए सीढ़ियों से जुड़े व्यायाम भी हमें चुस्त-दुरुस्त रहने का मंत्र दे गए। चिपचिपी गर्मी में आइस्ड रेसिपी ने राहत दी। ठंडी-ठंडी रेसिपीज ने गर्मी में ठंडी चुस्कियों का मजा दिया। गृहलक्ष्मी की रसोई में बने सूजी के खट्टे-मीठे स्नेक्स ने स्वाद की टेबल में नए आयाम दिए।

कनिष्का तोलवानी, सतना (म.प्र.)

सराहनीय पत्र

प्रिया कुमारी- ग्वालियर (म.प्र.), रीति मल्होत्रा- दिल्ली, सिद्धि सहाय- रांची (झारखंड), स्वस्ति रैना- हरियाणा, पुष्पलता- लखनऊ

LOTUS HERBALS

आपके पत्र हमारा आईना हैं। आपकी प्रशंसा एवं टिप्पणियां हमें हमेशा कुछ नया करते रहने को प्रेरित करती हैं। हमने हमेशा आपके पत्रों से अपना आकलन किया है, स्वयं को सुधारा है और आपके इन मार्गदर्शक पत्रों का हम करते हैं अभिनंदन। तो इंतजार किस बात का, उठाइए कलम और लिख भेजिए हमें पत्र, क्योंकि निष्पक्ष व सटीक चुने गए तीन पत्रों को लोटस की तरफ से मिलेगा आकर्षक पुरस्कार।

नियम एवं शर्तें : निर्णायक मंडल द्वारा लिया गया निर्णय ही अंतिम व मान्य होगा।

▶ पुरस्कृत

रोजाना करें इन बीजों का सेवन

बीज आपकी सेहत के लिए काफी लाभदायक हैं। तो आज कविता देवगन आपको कुछ बीजों का ही नाम बताने वाली हैं, जो आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए खा सकती हैं।

कविता देवगन

न्यूट्रीशनिस्ट व 'डोंट डाइट!
50 हैबिट्स ऑफ थिन पीपल' की लेखिका

अपने खाने में शामिल करें बीज

बीज फाइबर के प्रचुर स्रोत हैं। इनमें हेल्दी मोनोअनसैचुरेटेड कार्ब, पॉलीअनसेचुरेटेड कार्ब और कई महत्वपूर्ण विटामिन भी होते हैं। इसलिए अपने खाने में बीजों को जरूर शामिल करें और स्वस्थ रहें।

आप अक्सर यह सोचते होंगे कि बीजों में ऐसा क्या होता है, जो यह आपके लिए लाभदायक है। यह साइज में तो इतने छोटे से होते हैं, लेकिन इतने लाभ कैसे प्रदान कर देते हैं? बीजों को शुरू से ही बहुत कम आंका गया है। हम इन्हें काफी अनदेखा भी करते रहते हैं। लेकिन अनदेखा करने से पहले आपको एक बार सोच लेना चाहिए कि यह आपकी सेहत को बहुत बेहतर बना सकते हैं। इसके साथ ही कुछ बीजों को अगर आप किसी व्यंजन में एड करती हैं तो इससे आपकी डिश बहुत अधिक क्रंची बन जाती है।

अगर आप प्रोटीन और गुड फैट जैसे विभिन्न पोषण तत्वों को डाइट में शामिल करना चाहती हैं तो आपको इनका प्रयोग जरूर करना चाहिए। अगर आपको ड्राई फ्रूट पसंद नहीं है तो यह उनका भी एक अच्छा विकल्प है। एक बार इन्हें अपनी डाइट का हिस्सा बनने का मौका देकर देखें और यह आपको कभी भी निराश नहीं करने वाले हैं।

बीजों के लाभ

सारे बीजों में एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं और सभी के बारे में कोई न कोई खास बात जरूर होती है।

- अगर आप विटामीन-बी की और कैल्शियम की मात्रा का अधिक मात्रा में सेवन करना चाहती हैं तो आप सेम के सीड्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं। यह आपकी स्किन के लिए भी बहुत अच्छे रहते हैं।
- सूरजमुखी के बीजों में भी पोली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स होते हैं। साथ में इनमें विटामिन-ई और मैग्नेशियम भी होता है। ये आपकी हड्डियों को मजबूत रखने में और हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक हैं।
- कद्दू के बीजों का भी बहुत स्वादिष्ट फ्लेवर होता है और इसमें कैरेटनॉयड होते हैं, जो आपकी इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं। आपकी आंखों को भी बहुत हेल्दी रखते हैं।
- अगर आप शाकाहारी हैं तो आप मछली का सेवन नहीं करती होंगी। इस कारण आपको ओमेगा-3 की पर्याप्त मात्रा भी नहीं मिल पाती होगी। इस पोषण की कमी को पूरा करने के लिए आपको अलसी के बीजों को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। यह आपको स्वस्थ रखने और बीमारियों को दूर रखने के लिए एक चमत्कारी फार्मूला है। इसमें मौजूद अल्फा लिन ओलेनिक एसिड आपको ओमेगा-3 प्रदान करवाता है, जो आपकी सेहत के लिए लाभदायक होता है।

कुछ तरीके जिनके माध्यम से आप सीड्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं-

- आप बीजों को केवल रोस्ट करके उन्हें अपने स्नैक की तरह ही खा सकती हैं।
- आप इन्हें सीरियल्स पर ऊपर सजा कर खा सकती हैं। इसके साथ ही दही और फलों की स्मूदी में इसे ऐड कर सकती हैं या फिर भेलपुरी में छिड़क कर खा सकती हैं।
- आप इन्हें बेक की गई डिश में एड कर सकती हैं या आप इन्हें ब्रेड के चूरे के स्थान पर प्रयोग कर सकती हैं।
- मफिन और कुकीज़ को क्रंची बनाने के लिए आप इनका प्रयोग कर सकती हैं।
- सलाद के ऊपर भी दही में मिला कर इनका प्रयोग कर सकती हैं।
- बच्चों को इन्हें देने के लिए कढ़ी-पकोड़ा या फिर भेलपुरी में इनको मिला कर दे सकती हैं।
- अगर आप मछली का सेवन करती हैं तो मछली बनाते समय भी इसका प्रयोग कर सकती हैं।
- अलसी के बीजों की चटनी भी आप बना कर खा सकती हैं।

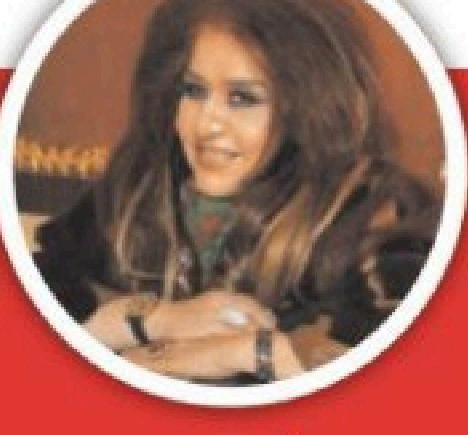
सभी बीजों में फैट हाई मात्रा में होता है इसलिए उन्हें खराब होने से बचाने के लिए आपको अच्छे स्थान पर स्टोर करके रखना चाहिए। आप फ्रिज में इन्हें स्टोर करके रख सकती हैं।

बीज जो नहीं खायें

टमाटर के बीज का सेवन कम करना चाहिए क्योंकि यह नुकसानदायक हो सकते हैं। अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि टमाटर के बीज खाने से गुर्दे की पथरी हो सकती है, क्योंकि इनमें ऑक्सालेट होता है, जो पत्थरी के निर्माण में मदद करता है। हालांकि, आपको यह भी मालूम होना चाहिए कि ऐसा तभी होता है जब आप हर दिन भारी मात्रा में टमाटर का सेवन कर रहे हों। ■

सौंदर्य की देखभाल के लिए प्राकृतिक उपचार

बात खूबसूरती की हो तो उसे निखारने के लिए कई जतन करने पड़ते हैं, लेकिन समय के साथ ये खूबसूरती कहीं ढल न जाए, इसका ख्याल रखना भी जरूरी है और ये कैसे मुमकिन होगा, इसका जवाब दे रही हैं ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन।



शहनाज हुसैन
(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आयुर्वेदिक
हर्बल कॉस्मेटिक क्वीन)

प्रकृति से पाएं खूबसूरती

प्रकृति के पास हमारी हर समस्या का हल है तो खूबसूरती निखारने के भी कई उपाय हैं। इन आसान उपायों को अपनाकर आप अपनी खूबसूरती लंबे समय तक बरकरार रख सकती हैं।

बात खूबसूरती की हो तो आजकल लोगों के पास इसके लिए कई आसान विकल्प हो गये हैं, लेकिन ये विकल्प ज्यादा दिनों तक टिकते नहीं हैं। महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट आपकी स्किन में तब तक असरदार रहते हैं, जब तक आप इनका इस्तेमाल करती हैं। उसके बाद वही रुखी, बेजान और बेरंग-सी लगने लगती है। इन सबके बीच अगर आप नेचुरल यानि की प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल अपनी स्किन के लिए करेंगी तो, आपको फायदा लम्बे समय तक दिखेगा। ऐसा हम नहीं, बल्कि ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन कहती हैं। उनकी मानें तो, आप अपनी सुंदरता को बढ़ाने या बरकरार रखने के लिए कुछ खास चीजों को शामिल कर सकती हैं और वो कौन सी चीजें हैं, चलिए जानते हैं।

आंवला

ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन कहती हैं कि पुराने जमाने से आंवले को कई गुणों का खज़ाना माना जाता है। यह ना सिर्फ स्वास्थ्य और बालों के लिए फायदेमंद है, बल्कि इससे सौन्दर्य को बढ़ाने में भी मदद मिलती है। आंवले में विटामिन-सी की काफी अच्छी मात्रा होती है। आंवले को नारियल के तेल में मिलाकर बालों में अच्छे से मसाज करने से आपको अच्छा परिणाम मिलता है। ग्लोइंग स्किन के लिए आप रोज एक आंवला खा सकती हैं।

एलोवेरा

आज एलोवेरा के फायदे के बारे में लगभग सभी लोग जानते होंगे। इसका उपचार स्किन से जुड़ी कई तरह की समस्याओं के लिए किया जाता है। एलोवेरा एक अच्छा मॉइश्चराइजर भी है, जो स्किन को नम बनाए रखने में मदद करता है। शहनाज हुसैन कहती हैं, कि एलोवेरा से डेड स्किन को हटाने में मदद मिलती है, क्योंकि इसमें एंटी-ऑक्सिडेंट के गुण होते हैं। इसका फेस मास्क बनाने के लिए आप संतरे के छिलके का पाउडर और दही, एलोवेरा जेल में मिला लें। इसके लगाने के लगभग 30 मिनट बाद इसे धो लें।

गेंदे का फूल

गेंदे के फूल में सौन्दर्य बढ़ाने के गुण के बारे में शायद ही सुना होगा। गेंदे के फूल का मास्क काफी असरदायक होता है। इसकी मदद से चेहरे के दाग-धब्बों को हटाने में मदद मिलती है। गेंदे के फूल में टोनिंग इफेक्ट के साथ एस्ट्रिंजेंट भी होता है, जिससे स्किन कोमल, टोन और मॉइश्चराइज़ होती है। इससे सिर के रूखेपन और रुसी से छुटकारा मिलता है। ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन की मानें तो बालों को धोने के लिए फूलों से ठंडे और गर्म दोनों तरह के अर्क बनाए जा सकते हैं, जो काफी असरदार होते हैं।

- यह रूसी को रोकने में विशेष रूप से उपयोगी है। अर्क के लिए फूलों को गर्म पानी में डालें और 10 से 12 घंटे तक भीगा रहने दें। पानी को छान लें और शैम्पू के बाद इसका उपयोग करें।
- ठंडे अर्क के लिए, फूलों को उंगलियों से थोड़ा मसलने के बाद रात भर ठंडे पानी में भीगा रहने देना चाहिए। पानी को छान लें और शैम्पू के बाद प्रयोग करें।
- त्वचा को मुलायम और मॉइश्चराइज करने के लिए गेंदे के फूलों को मसल कर उसमें शहद मिलाएं और इसे फेस मास्क के रूप में इस्तेमाल करें। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।

मेथी

मेथी को बालों के लिए वरदान माना जाता है। इसके बीजों की मदद से बालों के विकास में अच्छी मदद मिलती है। साथ ही किसी भी तरह के संक्रमण से भी राहत मिलती है। मेथी में लेसिथिन नाम का एंजाइम होता है, जो बालों को कोमल बनाए रखता है। शहनाज बताती हैं कि मेथी के दाने का इस्तेमाल स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है।

हल्दी

परम्परिक समय से ही हल्दी को सौन्दर्य बढ़ाने का अच्छा जरिया माना जाता है। इसका उबटन स्किन को मुलायम और टोन रखता है। ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन की मानें तो अगर आपका रंग सांवला है, तो आप हल्दी का फेस पैक और उबटन बनाकर रंगत को निखार सकती हैं। अगर आपको टैनिंग की समस्या है, तो दही में हल्दी मिलाकर हर रोज अपने चेहरे पर लगाएं। आपको रिजल्ट खुद-ब-खुद नजर आने लगेगा।

आप भी अपनी खूबसूरती बरकरार रखना चाहती हैं, तो ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन की बताई हुई प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपको अच्छा परिणाम भी मिलेगा और कोई नुकसान भी नहीं होगा। ■

मेनोपॉज के दौरान कैसे रखें अपना ख्याल

हालांकि मेनोपॉज एक कुदरती प्रक्रिया है, कोई रोग नहीं, लेकिन कई महिलाओं के शरीर में हो रहे बदलाव उनके रोज़-मर्रा की ज़िंदगी में समस्याएं खड़ी कर सकते हैं। इस लेख से जानें मेनोपॉज से जुड़ी कुछ जरूरी बातें।

डॉक्टर पूजा दीवान
(स्त्रीरोग विशेषज्ञ एवं आईवीएफ स्पेशलिस्ट)
एम.बी.बी.एस, डी.जी.ओ, डी.एन.बी,
एफ.आर.सी.ओ.जी. (लंडन),
एफ.आर.एस.एच.(लंडन), पीएचडी

लाइफस्टाइल और डाइट

मेनोपॉज के लक्षणों को लाइफस्टाइल और डाइट में बदलाव लाकर या वैकल्पिक दवाओं के माध्यम से कुछ हद तक नियंत्रण में लाया जा सकता है।

कुदरती रूप से जब महिलाओं में मासिक धर्म चक्र पूरी तरह बंद हो जाता है तो उस स्थिति को रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) कहते हैं। रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) में महिलाएं मां बनने की क्षमता खो देती हैं। महिलाओं के लिए शरीर की ये अवस्था उनके लिए शारीरिक और मानसिक तौर पर बहुत सारे बदलाव लाती है। लेकिन ये कोई बीमारी नहीं बल्कि शरीर की सामान्य गतिविधि है, जो उम्र के साथ आती है। भारत में महिलाओं में रजोनिवृत्ति की उम्र आम तौर पर 45-50 के बीच होती है।

रजोनिवृत्ति क्या है

रजोनिवृत्ति में मासिक धर्म (पीरियड्स) का चक्र बाधित होता है। साथ ही महिला प्राकृतिक रूप से गर्भवती (प्रेग्नेंट) नहीं हो पाती है, क्योंकि फिमेल सेक्स हार्मोन का फंक्शन उम्र के साथ कमजोर होने लगता है। अंडाशय, अंडा निष्कासित करना बंद कर देता है, इससे पीरियड्स भी नहीं होता है। महिलाओं में इन सब कारणों से गर्भधारण की क्षमता भी नगण्य हो जाती है।

रजोनिवृत्ति क्यों होती है

अधिकतर महिलाओं में मासिक धर्म के आखिरी तारीख के लगभग चार साल पहले से रजोनिवृत्ति के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। रजोनिवृत्ति होने के कई साल पहले से शरीर एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन का निष्कासन करना धीरे-धीरे कम करने लगता है। ये हार्मोन मासिक धर्म होने और गर्भधारण करने में मदद करते हैं। इसकी कमी से पीरियड्स होना बंद हो जाता है और मां बनने की क्षमता भी खत्म होने लगती है।

रजोनिवृत्ति के संकेत और लक्षण

पेरिमेनोपॉज यानी मेनोपॉज के पहले पीरियड्स का अनियमित होना शुरू होता है और मेनोपॉज में पीरियड होना बिल्कुल बंद हो जाता है।

- अनियमित मासिक धर्म का जो चक्र होता है, उसमें परिवर्तन आने लगता है।
- हॉट फ्लैश महसूस होना यानी अचानक हद से ज्यादा गर्मी महसूस होने लगती है।
- मूड का बदलना

मेनोपॉज के बाद सेक्स हार्मोन के कम होने के कुछ लक्षण-

- वजाइना का ड्राई होना
- सेक्स की इच्छा में कमी
- उसके कारण सेक्स करने के दौरान दर्द होना
- ऑर्गेज्म तक पहुंचने में मुश्किल होना
- यूरीनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन होने की ज्यादा संभावना

डॉक्टर कैसे निर्धारित करते हैं मेनोपॉज के कारण

वैसे तो पीरियड्स बंद हो जाने पर मेनोपॉज का पता चल जाता है। लेकिन समय से पहले हुआ तो डॉक्टर पीरियड्स बंद होने के दूसरे कारणों का पता लगाने के बाद ही इस बात की पुष्टि करते हैं। इसके अलावा आपके स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को देखकर डॉक्टर ब्लड टेस्ट करने की सलाह भी दे सकते हैं-

- थायराइड फंक्शन टेस्ट
- ब्लड लिपिड प्रोफाइल
- लीवर फंक्शन टेस्ट्स

क्या मेनोपॉज होने पर प्रेगनेंसी हो सकती है

पेरिमेनोपॉज के दौरान ये कहना मुश्किल होता है कि कब पीरियड्स होगा, फ्लो कम होगा या ज्यादा होगा। लेकिन जब तक पीरियड्स हो रहा है गर्भधारण (प्रेग्नेंट) होने की संभावना को पूरी तरह से इनकार नहीं किया जा सकता है।

व्यायाम करें और वजन पर नियंत्रण रखें

वजन पर नियंत्रण रखने के लिए अपने रोज के कैलोरी इनटेक को कम करने की कोशिश करें। रोज 20-30 मिनट तक व्यायाम जरूर करें। इससे आपको एनर्जी मिलेग और नींद अच्छी आएगी। आप सेहतमंद रहेंगी।

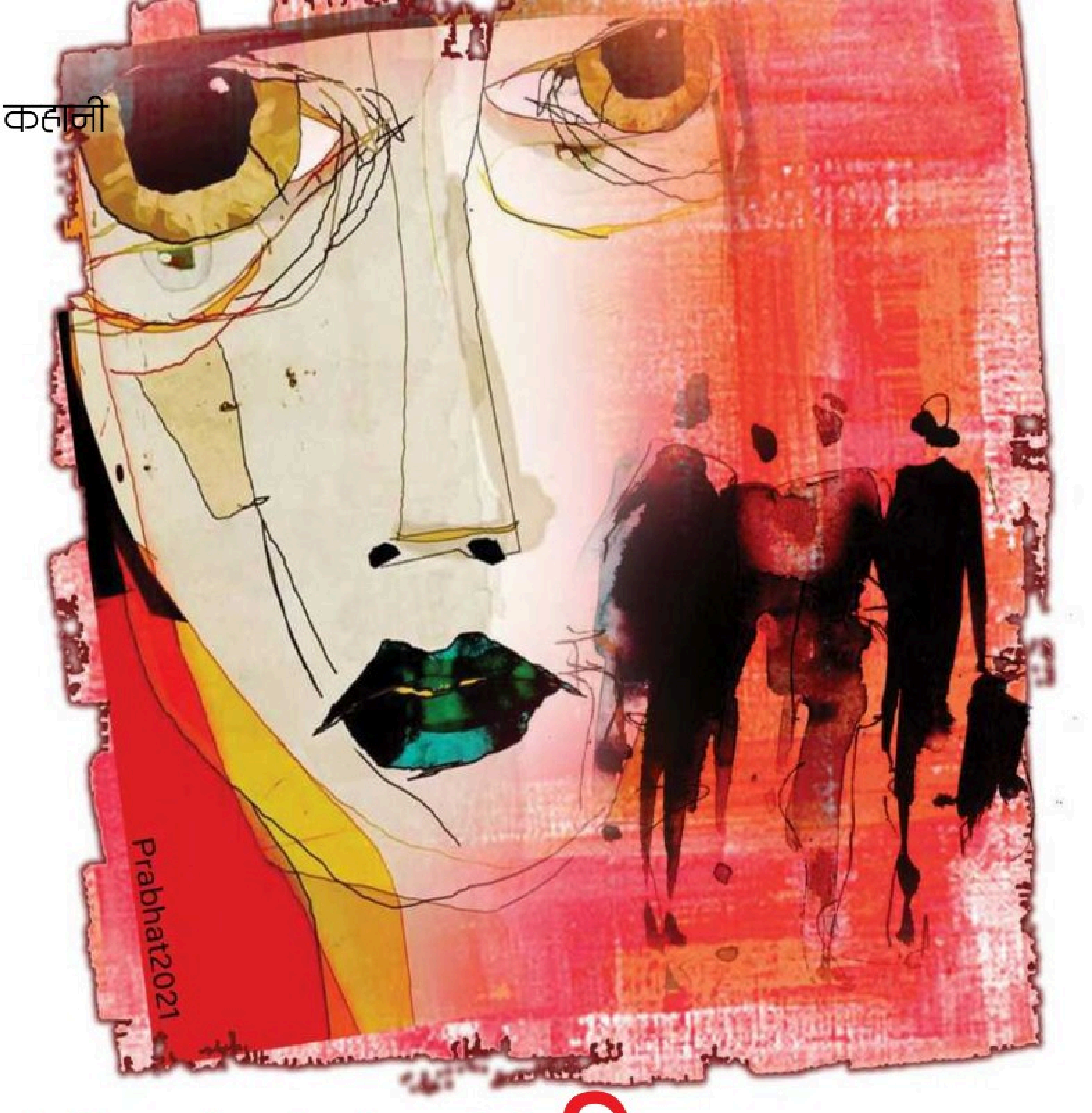
धूम्रपान और अल्कोहल का सेवन न करें

अगर आपने सिगरेट और शराब पीना नहीं छोड़ा तो ये रजोनिवृत्ति के दौरान के लक्षणों को और भी बदतर अवस्था में ले जा सकती है। इसलिए इन दोनों के सेवन से बचें।

मेनोपॉज के लक्षणों को कैसे करेंगे कंट्रोल

अगर मेनोपॉज के लक्षण समय के साथ कम नहीं हो रहे हैं और ये आपके रोजमर्रा के जीवन को बुरी तरह से प्रभावित कर रहा है तो इलाज की जरूरत होती है। हार्मोन थेरेपी से इस स्थिति को संभाला जा सकता है। जैसे-

- हॉट फ्लैश
- रात में पसीना आना
- वैजाइनल एट्रॉपी (वजाइना का शुष्क हो जाना)
- ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी कमजोर हो जाना)
- अनिद्रा (इनसोमनिया) के लिए स्लीप मेडिकेशन ■



गलतफहमी

कुसुम को लगने लगा था कि अब उनके ही बच्चे उनकी कद्र नहीं करते, उन्हें महसूस होता कि उनके बेटे-बहू उनसे अलग-थलग रहना चाहते हैं, लेकिन यह सिर्फ कुसुम की गलतफहमी थी, सच्चाई तो कुछ और ही थी।

नीलम एच. तोलवानी

वो सत्तर साल की बुजुर्ग थी, नाम था कुसुम। पति के स्वर्गवास बाद कठिनाइयों का सामना करते हुए बेटों की परवरिश की, उन्हें पढ़ाया-लिखाया और इस काबिल बनाया की वे समाज में इज्जत से रहें। बेटे भी मां का आदर करते, लेकिन विवाह के बाद बहुओं और बच्चो में व्यस्त होने से उनका ध्यान मां के प्रति कुछ कम हो गया था।

वह महसूस करती रही कि अब बच्चों का जुड़ाव कुछ कम हो गया था, लेकिन वह चुप रहती।

कोरोना का भी कहर जारी था, ऐसे में कुसुम को सर्दी-जुकाम की शिकायत हो गई तो बेटा उन्हें डॉक्टर के पास ले गया और डॉक्टर ने कोरोना की आशंका जताई। उनका सेम्पल लिया गया और उन्हें रीपोर्ट आने तक घर में कवरन्टीन कर दिया गया।

घर के सभी सदस्यों ने उनसे दूरी बना ली, उन्हें एहतियात के तौर पर दूर से ही खाना और पानी दिया जाता। यह बात उन्हें बहुत ही दुःखी करती थीं, लेकिन वह कुछ बोल नहीं पाती थीं। उन्होंने सबसे बात करना भी कम कर दिया था, उन्हें लगता कि सभी उन्हें तिरस्कृत कर रहे हैं।

कुछ दिनों बाद उनकी रिपोर्ट आई जो निगेटिव थी, दवाइयां लेने के कारण सर्दी जुकाम भी ठीक हो गया था, लेकिन उनके मन में यह बात घर कर गई थी कि अब उनकी कद्र नहीं रही। वे अधिकांश चुप रहने लगी थीं, बेटे और बहुओं ने उनके व्यवहार से समझ लिया था कि उनके मन को ठेस पहुंची है, लेकिन वे क्या कर सकते थे।

आज उनका जन्मदिन है, लेकिन किसी ने उन्हें बधाई भी नहीं दी। वे दोपहर में कमरे में लेटी हुई थीं अचानक उनके पोते राघव ने उन्हें उठाया, दादी चलिए थोड़ी देर बाहर घूमकर आते हैं। 'मेरा मन नहीं है बेटा', दादी के इन्कार करने पर भी वो नहीं माना। आखिर मन न होते हुए भी उसे राघव के साथ जाना पड़ा। कुछ समय बाद जब वे लौटे तो घर का हुलिया ही बदला हुआ था, सारा घर रंग-बिरंगी दीप मालिकाओं से सजा हुआ था। सेंटर टेबल पर बड़ा-सा केक रखा हुआ था और उनकी कुछ हमउम्र पड़ोसिनें बैठी हुई थीं। हैप्पी बर्थडे मम्मा, बेटे-बहुओं के समवेत स्वर ने सारी शिकायतें दूर कर दी थीं। उनके मन पर जमी धूल झड़ गई थी और उनको अहसास हो गया था कि बच्चे अभी उनकी परवाह करते हैं और बच्चों ने भी उन्हें समझाया कि कोरोना बीमारी ही ऐसी है कि हमें इससे अत्यधिक सावधान रहना है। केक काटते हुए उनकी आंखों में ख़ुशी के आंसू थे।

आज उसे अपनी अहमियत का अहसास हो गया था, बेटे बहुएं उनके करीब थे, किन्तु वह स्वयं ही उनसे दूर होती जा रही थीं।

मां हम सब का वजूद आप से ही है, कहते हुए सभी मां के गले लग गए।

सारी गलतफहमी दूर हो गई थी और अब वह पूरी तरह तनावमुक्त हो गई थीं। ■

PRABHAT2021

चांदनी

गौरी के आंसू उसके अंदर का दर्द बयां करते थे। वह खुद को बहुत ही बेबस और लाचार पाती थी। उसके माता-पिता भी बहुत दु:खी रहने लगे। मगर उनके ऊपर दु:खों का असली पहाड़ तो अभी टूटना बाकी था। गौरी की शारीरिक संरचना की खबर उड़ते-उड़ते किन्नर समाज तक जा पहुंची।

रिंकल शर्मा

आज शर्माजी के यहां बड़ी ही रौनक लगी हुई थी। कई वर्षों बाद पोता होने की खुशी में, जोरदार पार्टी दी गई थी। मैं पहुंची, तब तक बच्चे का नामकरण हो चुका था। मुझे देखते ही मिसेज शर्मा बड़े ही प्यार से मुझसे आकर मिली।

'अरे संजना! कितनी देर कर दी आने में, मैं कब से तुम्हारा इंतजार कर रही थी।'

'अरे आंटी, वो बस बच्चों को स्कूल से लाकर, फिर ट्यूशन क्लास में पहुंचाकर, सीधी आपके पास ही आई हूं।'

'मतलब बच्चों को नहीं लाई। ये तो गलत बात है।' शर्मा आंटी ने थोड़ी-सी नाराजगी व्यक्त करते हुए कहा।

'आंटी, कल से दोनों के ही एग्जाम शुरू हो रहे हैं, बस इसीलिए। खैर मेरी छोड़िए, ये बताइए पोते का नाम क्या रखा?'

'तुम्हारे अंकल ने नाम रखा है- 'पार्थ।'

'बड़ा ही प्यारा नाम है। आपको बहुत बधाई हो आंटी।'

'सारी बातें यहीं खड़े-खड़े करोगी क्या!' कहकर आंटी मुझे अंदर ले गईं। अंदर के हॉल में, एक कोने में, सोफे पर वृंदा अपने नन्हे से राजकुमार को गोद में लिये बैठी थी। नीचे फर्श पर कुछ औरतें बैठी गीत गा रही थीं। नन्हा पार्थ अपनी मां की गोद में सुकून की नींद सो रहा था। मैं जाकर वृंदा के पास बैठ गई। वृंदा ने पार्थ को मेरी गोद में दे दिया, बड़ा ही प्यारा बच्चा था। एकदम कमल के फूल जैसा कोमल और खूबसूरत। उसके चेहरे से नजर हटाने का दिल ही नहीं कर रहा था।

'लो संजना, पहले कुछ खा लो' आंटी ने नाश्ते की ट्रे मेरी तरफ बढ़ाते हुए कहा।

मैंने आंटी के हाथ से चाय नाश्ते की ट्रे लेकर अपने पास रख ली। पार्थ को दोबारा वृंदा की गोद में सौंपा। मैंने चाय का घूंट भरा ही था कि बाहर से थोड़ा शोर-शराबा-सा आने लगा।

'बधाई हो बधाई हो। पोता हुआ है। पोते की बधाई लेने आये हैं।'

मैं और सभी औरतें समझ गए कि बाहर हिजड़े आ गए हैं। खैर क्यों ना आते भला! उनका तो काम ही यही है। तभी शर्मा आंटी बाहर से आईं और बोलीं, 'संजना, बाहर हिजड़े आए हैं। तुम वृंदा और मुन्ने को लेकर बाहर आ जाओ।' मैंने झट से अपनी चाय खत्म की। बच्चे को गोद में लिया और वृंदा के साथ ही बाहर आकर कुर्सी पर बैठ गई। हिजड़ों की सरदार बुलबुल ने अपनी टोली को गाने का हुक्म दिया। उसकी टोली में उसके अलावा चार और लोग भी थे। एक ढोलक बजाने लगा और दूसरा हारमोनियम बजाने लगा। बाकी के दोनों ने नाचना शुरू किया। बुलबुल अपनी टोली के पास वहीं एक कुर्सी लेकर बैठ गई। नाचने वाले दोनों हिजड़ों में से एक को देख कर मुझे ऐसा लगा जैसे मैंने उसको कहीं देखा है। बड़ा ही जाना-पहचाना सा चेहरा लग रहा था। बुलबुल उसे बार-बार बीच में टोक भी देती थी।

'ए चांदनी, ठीक से ठुमका लगा नहीं तो यह सेठानी रुपया देने में चिक-चिक करेगी।' बुलबुल की बात सुनकर ढोलक वाला ढोलक की थाप और तेज कर देता है और दोनों हिजड़े पहले से ज्यादा फुर्ती के साथ नाचने लगते हैं। हिजड़े अपने नाचने-गाने में लगे हुए थे। सभी औरतें आपस में हंस-हंसकर नाच गाने का आनंद ले रही थी। मगर मेरा ध्यान बार-बार उसी बात पर चला जाता कि आखिर मैंने उस हिजड़े को कहां देखा है। तभी एक धुंधला-सा चेहरा याद आया।

'कहीं ये गौरी तो नहीं?' मैंने अपने आप से सवाल किया। मगर इसका नाम तो चांदनी है? मेरे मन के एक कोने में उधेड़बुन चल रही थी। नाच-गाना जब खत्म हुआ तो, बुलबुल ने बधाइयां गाना शुरू कर दिया। जैसे ही उसने बधाइयां गाना शुरू किया शर्मा आंटी एक थाली में चावल, फल, सुहाग का पूरा सामान इत्यादि लेकर आ गईं। बुलबुल ने थाली लेकर गाना गाते-गाते सारी सामग्री वृंदा की गोद में डाल दी। और उसके सर पर हाथ रख आशीर्वाद देने लगी।

'लाओ सेठानी जी, पूरे 51,000 रु. लूंगी, पोते की बधाई' बुलबुल ने अपने दोनों हाथों से ताली पीटते हुए कहा।

'अरे बुलबुल 51,000 तो बहुत ज्यादा है। मैं 21,000 से एक रुपया ज्यादा नहीं दूंगी' शर्मा आंटी ने कहा।

'हाय कैसी बातें करती हो। बड़ी मिन्नतों के बाद तो चांद-सा पोता घर आया है। और तुम हो कि कंजूस बन रही हो।'

'अरी बुलबुल मान जा, आजकल थोड़ा हाथ तंग है। फिर कभी कुछ हो तब ले जाना' शर्मा आंटी ने मिन्नत की।

'देखो सेठानी, हमें मत सिखाओ हां। बुलबुल की दुआ लगे। तेरा मुन्ना हजार बरस का हो। मुन्ने की बलायें ले लूं। भगवान मुन्ने को हजार वर्ष की नीम दे। हिजड़ों की दुआ कभी खाली नहीं जाती।'

'अच्छा-अच्छा ठीक है दे दूंगी।' आंटी को पता था कि बुलबुल से पीछा छुड़ाना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन था।

मैं, वृंदा और मुन्ने तो अंदर लेकर आ गई। अंदर आने के बाद भी मेरा मन कहीं उलझा हुआ था। तभी किसी ने पीछे से मेरे कंधे पे हाथ रखा।

'संजना, कैसी हो' एक मर्दानी-सी आवाज सुनकर मैंने पीछे मुड़ कर देखा तो चांदनी मेरे पीछे खड़ी थी।

'तुम-तुम, गौरी हो ना' मैं सहसा पूछ उठी।

'हां! मैं गौरी ही हूं। मैंने तुम्हें देखते ही पहचान लिया था।'

'हां, मैं भी बड़ी देर से तुम्हारे बारे में ही सोच रही थी। लेकिन बुलबुल तो तुम्हें चांदनी नाम से...'

'हां संजना, गौरी से चांदनी। हम्म बड़ी लम्बी कहानी है' गौरी ने लम्बी सांस लेते हुए कहा।

'गौरी तुम तो रामपुर में थी। फिर यहां दिल्ली कैसे?'

'यह जिंदगी भी बड़ी अजीब चीज है। पल में इंसान को कहां से कहां लाकर खड़ा कर दे पता ही नहीं चलता।' कहते हुए गौरी एकदम शांत हो गई।

मैं गोरी के चेहरे की तरफ देखने लगी। गौरी के चेहरे पर वही भोलापन आज भी बरकरार था जो कभी बचपन में हुआ करता था। एक ही स्कूल में पढ़ते थे हम दोनों। गौरी का घर भी मेरे घर से कुछ ही दूरी पर था। गौरी के पिता की बर्तनों की दुकान थी और मेरे पिता पेशे से वकील थे। एक ही स्कूल होने के कारण हम दोनों अक्सर साथ में स्कूल आना-जाना करते थे। गौरी बड़ी हंसमुख और सरल स्वभाव की थी। वह बहुत होशियार थी। हर साल क्लास में फर्स्ट आया करती थी। अक्सर हम लोग एक दूसरे के घर भी आया जाया करते थे। बचपन के दिन सुहावने होते हैं। वैसे ही हमारे भी थे।

धीरे-धीरे समय बीतता है, और बचपन यौवन में परिवर्तित होता है। हमारे साथ भी ऐसा ही होना शुरू हुआ। बचपन से किशोरावस्था में कदम बढ़ रहा था। प्रकृति के अनुसार मेरी शारीरिक संरचना में भी परिवर्तन आना शुरू हो गया। मासिक धर्म की भी शुरुआत हो चुकी थी। मानसिक परिवर्तन भी आने शुरू हो गए। लेकिन मेरे उम्र की गौरी में कहीं कोई परिवर्तन नहीं आ रहा था। उसका बस कद ही थोड़ा बड़ा हो रहा था। वरना वक्षस्थल का उभार या मासिक चक्र जैसा कोई भी लक्षण शुरू नहीं हुआ था। मेरा कोमल मन अक्सर इन बातों को सोचता था। कभी-कभी तो गौरी से पूछ भी लिया करती थी।

'गौरी तुम्हारा पीरियड कब आता है?'

गौरी 'पीरियड! ये क्या है संजना' गौरी बड़ी ही मासूमियत से पूछती।

उसका जवाब सुनकर मैं भी चुप हो जाती। जब मैंने मां को गौरी के बारे में बताया तो उनके चेहरे पर एक शिकन सी आ गई। उस वक्त मुझे समझ नहीं आया कि मां आखिर क्यों चिंतित हो रही है। लेकिन धीरे-धीरे कुछ महीनों बाद मोहल्ले में खबर फैलने लगी। आस-पड़ोस में गौरी के बारे में चर्चाएं होने लगी, मोहल्ले में गौरी को हिजड़ी कहा जाने लगा। गौरी के पिता परेशान रहने लगे। धीरे-धीरे गौरी के पिता ने उसका स्कूल जाना भी बंद करा दिया। गौरी खुद भी बहुत चुप-चुप रहने लगी। अब वह किसी से भी ज्यादा बात नहीं करती थी। सिर्फ एक मैं ही थी जो गौरी के पास जाया करती थी। मुझे याद है, वो घंटों मेरे पास बैठ कर रोती रहती थी।

'संजना भगवान मेरे साथ ही ऐसा क्यों कर रहा है? क्यों उसने मुझे तुम्हारे जैसा नहीं बनाया?'

एक दिन दोपहर का समय, मैं स्कूल से वापस आ रही थी। तभी देखा कि गौरी के घर के बाहर बहुत भीड़ लगी हुई है। उसी भीड़ में मैंने अपने माता-पिता को भी खड़ा देखा तो घबरा गई।

सारा माजरा समझ आने में देर नहीं लगी। गौरी के माता-पिता को जिस बात की फिक्र थी, आज वही हुआ था। किन्नरों का एक झुंड गौरी को लेने आया था। गौरी घर के अंदर बंद थी। मेरे पिता किन्नरों से कानूनी प्रक्रिया के तहत कार्यवाही करने की मांग कर रहे थे। मगर किन्नर या हिजड़े अपनी बात पर डटे हुए थे। उनका तर्क था कि गौरी उनके समाज का हिस्सा है। वो उसको ऐसे कभी नहीं रहने दे सकते। बात जब ज्यादा बढ़ने लगी तो बाबूजी ने पुलिस को बुला लिया। पुलिस के आने से उस समय तो मामला शांत हुआ। मगर बात अब कोर्ट तक जा पहुंची थी। मेरे पिता ने गौरी के पिता की तरफ से वकालत की, कई महीनों तक कोर्ट में मुकदमे की कार्यवाही चली।

आखिरकार कोर्ट ने भी अपना फैसला किन्नरों के पक्ष में सुनाया। गौरी और उसके माता-पिता की रही सही उम्मीद भी टूट गई। फैसले के अगले दिन फिर से किन्नरों का झुंड, गौरी के घर आ पहुंचा। गौरी डर के मारे अपने घर के अंदर छुपी हुई थी। गौरी के मां-बाप, रो-रो कर उनसे रहम की भीख मांग रहे थे। मगर उनको, उनकी किसी भी बात का कोई असर नहीं हुआ। आखिरकार किन्नरों का झुंड, गौरी को उसके घर से खींचकर ले गया। और पूरा मोहल्ला तमाशाबीन बनकर देखता रह गया।

'संजना...संजना...कहां खो गई। आंटी की आवाज से तन्द्रा भंग हुई। आंटी हाथ में पैसे, मिठाई और कुछ कपड़े लिए खड़ी थी। गौरी अब भी वहीं बैठी हुई थी।

'गौरी तुमने बताया नहीं, तुम यहां कैसे पहुंची। मैंने गौरी से फिर पूछा।

'संजना, उस दिन घर से जब किन्नर मुझे ले आए तो बहुत दिनों तक तो मैं रोती रही। मन में सोचती थी, यहां से वापस अपने घर कैसे जाऊं। लेकिन उन लोगों से भाग पाना मुश्किल ही नहीं, नामुमकिन था। धीरे-धीरे उन्होंने मुझे नाच-गाना सिखाना शुरू कर दिया और मुझे अपने साथ लेकर जाने लगे। मैं शर्म और घुटन के मारे जी भी नहीं पा रही थी और मर भी नहीं पा रही थी। एक जिन्दा लाश की तरह हो गई थी।

वहां जो किन्नरों की सरदार थी- शबनम, वह मुझे बहुत समझाती थी। वो कहती थी कि 'देख बेटा, तुझे लग रहा होगा कि हमने तेरे साथ ज्यादती की है। मगर ये समाज बहुत बुरा है। तू आज कम से कम ऐसे लोगों के बीच तो है, जिनका दर्द बिलकुल तेरे जैसा है। यहां सब तेरे जैसे हैं। यहां कोई भी तुझे ताना मारने वाला नहीं है। मगर वो समाज जहां से तू आई है, वो तुझे और तेरे मां-बाप को जीते-जी मार डालता। वो समाज तुझे कभी नहीं अपनाता। समाज के तानों से तंग आकर या तो एक दिन तू खुदकुशी कर लेती या फिर तेरे मां-बाप।

शबनम की बातें मुझे तीर की तरह चुभती थी। मुझे लगता था कि मेरे मां-बाप मेरे लिए तड़प रहे होंगे। ऐसा कुछ नहीं होगा जैसा शबनम कहती है। लेकिन संजना एक दिन मेरा ये भ्रम दूर हो गया।

करीब एक साल बाद, मैं एक शादी में गई। मुझे जाना ही पड़ा, और कोई चारा भी नहीं था। वहां जब मैं बाकी किन्नरों के साथ नाच रही थी तो मेरी नजर मेरे पिता और भाई पर पड़ी। उन दोनों को देखकर मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। मैं लपककर उनके पास मिलने जाने लगी। मगर तभी मेरे पिता ने आंखों में आंसू भरकर, अपने दोनों हाथों को जोड़कर, मुझे उनसे दूर रहने का इशारा किया। मैं समझ गई कि शायद वो मुझे अपनी बेटी बताकर, समाज में अब और शर्मिंदगी उठाना नहीं चाहते हैं। उस वक्त शबनम के कहे शब्द मेरे कानों में गूंजने लगे। सच ही तो कहा था उसने कि अब उस समाज में मेरा कोई नहीं था। शबनम की नजर भी मेरे पिता और मुझ पर पड़ चुकी थी। वो मेरे पास आई और उसने मुझे सीने से लगा लिया। शबनम के सीने से लिपटकर मैं फूट-फूटकर रोने लगी। उस समय उसने मुझे एक मां की तरह सहारा दिया। मैंने शबनम से कहा कि मुझे अब इस शहर में नहीं रहना। शबनम ने मेरी परेशानी और मेरे दर्द को बखूबी समझा।

वह बोली, 'रोती क्यों है- गौरी। मैं हूं ना। मैं कल ही तुझे दिल्ली भेज दूंगी। वहां तू चांदनी के नाम से जानी जाएगी। गौरी को हमेशा के लिए यहीं छोड़ जाना। और अब इस दुनिया में ही खुश रहने की कोशिश करना।' शबनम की बातों ने मेरे जख्मों पर मरहम का काम किया। मैं अगले दिन ही दिल्ली आ गई। यहां बुलबुल के साथ मुझे रहने का मौका मिला। मैंने नियति को ही अपना नसीब समझ कर जीना शुरू कर दिया। अब तो इन लोगों के साथ रहने की आदत हो गई है' कहते-कहते गौरी थोड़ी भावुक भी हो गई और हल्का-हल्का मुस्कुराने भी लगी।

'गौरी अब हम एक ही शहर में हैं। मैं शादी के बाद से यहीं रह रही हूं। कभी-भी अपनी इस सहेली की याद आये तो घर जरूर आना। यहीं पास ही मेरा घर है।'

'मैं जरूर आऊंगी। मगर आज के बाद तुम कभी मुझे गौरी कहकर नहीं बुलाओगी। गौरी को अब मैंने कब का पीछे छोड़ दिया। अब मैं चांदनी हूं। चांदनी बनकर ही खुश रहना चाहती हूं। एक ऐसी दुनिया में रहना चाहती हूं, जहां सब लोग मेरे जैसे ही हैं। यहां कोई भेदभाव नहीं है। सब अपनी जिंदगी को खुशी-खुशी जीते हैं।'

शर्मा आंटी ने उनको रुपये देकर विदा कर दिया। जाते-जाते गौरी ने मुड़कर पीछे देखा और हल्की-सी मुस्कुराहट छोड़ कर चली गई। मैं दरवाजे पर बुत बनी खड़ी रही। ■

समय परिवर्तन

दीपक ज्यादा कुछ तो नहीं समझ पाया पर यह समझ गया कि वह ऐसा करके ठीक नहीं कर रहा था। बदला लेना गलत बात है। दीपा ने जाकर दरवाजा खोला तो परी वापस जाने के लिए मुड़ चुकी थी। दीपा ने परी को आवाज देकर बुलाया।

मोनिका सेठ

'परी दरवाजा खोल, आंटी दरवाजा खोलो, मुझे परी के साथ खेलना है।' तीन साल का मासूम दीपक बार-बार यही गुहार लगा रहा था। पर वंदना उसकी यह बात सुनकर भी अनसुनी कर रही थी। वह अपनी दोनों बड़ी बेटियों के साथ दो साल की परी को खेल खिलाने में मशगूल थी। अंदर से हंसने व खिलखिलाने की आवाज आ रही थी पर बाहर नन्हा दीपक आस लगाए खड़ा था कि अब दरवाजा खुले, तब दरवाजा खुले। दीपा यह सब देखकर उसे घसीटते हुए अंदर खींच लाई व गले लगाते हुए बोली, 'आजा मेरे राजा बेटा, मैं तेरे साथ खेलूंगी।' परन्तु दीपक उनसे अपने आप को लगभग छुड़ाते हुए बोला, 'नहीं मम्मी, मुझे परी के साथ खेलना है।' तब दीपा ने उसे दो-तीन चांटे लगाए और डांटते हुए बोली, 'जब वे लोग दरवाजा नहीं खोल रहे तो तू कब तक धूप में खड़ा रहेगा। बीमार पड़ जाएगा।' दीपक चांटे खाकर रोता-रोता सो गया। हर दो-तीन दिन बाद इसी समस्या से दीपा को रूबरू होना पड़ता था। आने दो प्रकाश को आज उनसे बात करती हूं, मन ही मन दीपा कुछ बुदबुदाने लगी। प्रकाश के आने पर दीपा ने बेटे के अकेलेपन के बारे में बताया। अपनी पड़ोसन कभी उसे आने देती है कभी नहीं। बच्चा बिचारा सिर पीट कर रह जाता है। मैं सोच रही थी इसका भाई या बहन आ गया तो यह समस्या खत्म हो जाएगी। प्रकाश ने भी उसका समर्थन किया।

दिन बीते, दीपा ने एक बेटी को जन्म दिया। दीपक उसे पाकर बहुत खुश हुआ। 'मम्मी, मैं इसका नाम एंजेल रखूंगा, भगवान जी ने इसे मेरे लिए भेजा है। अब मैं इसके साथ खेला करूंगा।'

'हां बेटा, सही कहा तुमने अब तुम्हें कहीं और जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।' दीपक की आंखों में एक अनोखी सी खुशी की चमक थी।

धीरे-धीरे समय बीता और ऐंजल डेढ़ साल की हो गई और दीपक के साथ खेलने-कूदने लायक हो गई। दीपक उसे अपने छोटे-मोटे खिलौने के साथ खिलाता रहता और खुश रहता। इसके उलट परी अब अपने घर में अकेलापन अनुभव करने लगी क्योंकि उसकी बहनों पर पढ़ाई का दबाव आ गया था। वह दीपक के घर दरवाजा खटखटाने लगी। दीपक और एंजेल साथ-साथ खेल रहे थे।

'दीपक दरवाजा खोल, दरवाजा खोल' की आवाज सुनकर दीपक चौंका। आज उसने भी अनसुना करना चाहा, परंतु दीपा दरवाजा खोलने को उठी। तुरंत दीपक बोला, 'मां दरवाजा मत खोलो, पहले परी भी तो मेरे लिए दरवाजा नहीं खोलती थी।'

यह सुनकर एक बार तो दीपा के पैर रुक गए पर उसने तुरंत यह विचार किया कि ऐसा करना ठीक नहीं है, बच्चे के मन में गलत संस्कार पड़ेंगे। उसने दीपक को समझाया, 'नहीं बेटा, यह गलत बात है, परी तुम्हारी दोस्त है। उसे तुम दोनों के साथ की आवश्यकता है, साथ-साथ खेलने से बच्चों का विकास होता है।'

दीपक ज्यादा कुछ तो नहीं समझ पाया पर यह समझ गया कि वह ऐसा करके ठीक नहीं कर रहा था। बदला लेना गलत बात है। दीपा ने जाकर दरवाजा खोला तो परी वापस जाने के लिए मुड़ चुकी थी। दीपा ने परी को आवाज देकर बुलाया। परी खुशी-खुशी वापस लौट आई। तीनों बच्चे मिलकर खेलने लगे। दीपा भी तीनों बच्चों को साथ खेलते हुए देखकर मंद-मंद मुस्कुरा कर अपने काम में लग गई। ■

Prabhat2021

बहू से सेवा सुख की चाह

कल्पना जी की कल्पनाओं को पर तो उसी दिन लग गए थे जिस दिन उन्हें पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई थी। तब से लेकर अब तक कल्पना जी की बस यही अभिलाषा है कि वह अपनी बहू से वो सारी सेवाएं करवाएंगी जो अब तक वे अपनी सास के लिए करती आई हैं।

प्रेमलता यदु

जब भी बहू की बात चलती है कल्पना जी के चेहरे पर चमक दौड़ जाती है और कई तरह के सपने उनकी आंखों में तैरने लगते हैं। कभी वे स्वयं बहू को हुक्म देते हुए तन जाती हैं तो कभी बहू को सर झुकाए अपने समीप खड़ी पाती हैं। पच्चीस सालों से बस वह यही ख्वाब संजोए बैठी हैं कि कब उनकी बहू दहलीज़ पर पांव रखेगी और उनका ओहदा बढ़ेगा, वह बहू से सास बन जाएंगी और फिर वह भी दूसरी सासों की तरह अपनी बहू पर राज कर पाएंगी।

कल्पना जी जब भी किसी शादी-ब्याह या समारोह में जाती हैं, उनका बस एक ही लक्ष्य होता है अपने लिए एक ऐसी बहू की तलाश करना जो उनकी सेवा एक आदर्श बहू की भांति करे। दिन को अगर वो रात कहे तो रात कहे लेकिन कभी-कभी उनका मन व्याकुल तब हो जाता है जब किसी सास से बहू पुराण में सास की व्यथा सुन लेती हैं।

जब कोई सास यह कहती है कि आजकल की लड़कियां तो बस रंग-बिरंगी तितलियां बनी उड़ती फिरती हैं, सास को सास नहीं समझतीं, सास की एक बात नहीं सुनतीं। उस वक्त कल्पना जी को अपनी कल्पनाओं पर वज्रपात होता हुआ जान पड़ता है और इसी भय की वजह से उन्होंने अपने मोहल्ले में बनी सास यूनियन की आजीवन सदस्यता ग्रहण कर ली है और नियमित रूप से आयोजित होने वाली सभा की बैठक में शामिल होती हैं ताकि अनुभवी सासों से यह ज्ञान प्राप्त कर सके कि बहू से किस प्रकार सेवाएं ली जा सकती है।

बेटे की जब से सरकारी नौकरी लगी है तब से कल्पना जी फूली नहीं समा रहीं हैं। उनके पैर तो जैसे जमीन पर पड़ ही नहीं रहे हैं, क्योंकि सरकारी नौकरी वाला जंवाई कौन नहीं चाहता। हर कोई चाहता है उनकी बेटी का भविष्य सुरक्षित रहे और फिर सरकारी नौकरी से ज्यादा सुरक्षित और क्या हो सकता है, इतनी सुरक्षा की गारंटी तो आजकल कोई इंश्योरेन्स कंपनी भी नहीं देती। अपने दो सैकेंड के विज्ञापन में पहले ही क्लियर कर देते हैं कि आपका जीवन कितनी जोखिमों से भरा हुआ है।

इस बार के सास यूनियन की मासिक बैठक में कल्पना जी को एक ऐसी बाला के बारे पता चला जो पूर्ण रूप से उनकी बहू बनने के पैमाने पर खरी उतर रही थी। अभी वह होम साइंस ग्रेजुएशन के फाइनल इयर की छात्रा थी और घर के सभी कामकाज में पारंगत। वह ना तो दूसरी लड़कियों की तरह आधुनिक थी और ना ही करियर ओरिएंटेड। यूं समझ लीजिए कि पूरी तरह से बहू के पैकेज में फिट बैठती थी।

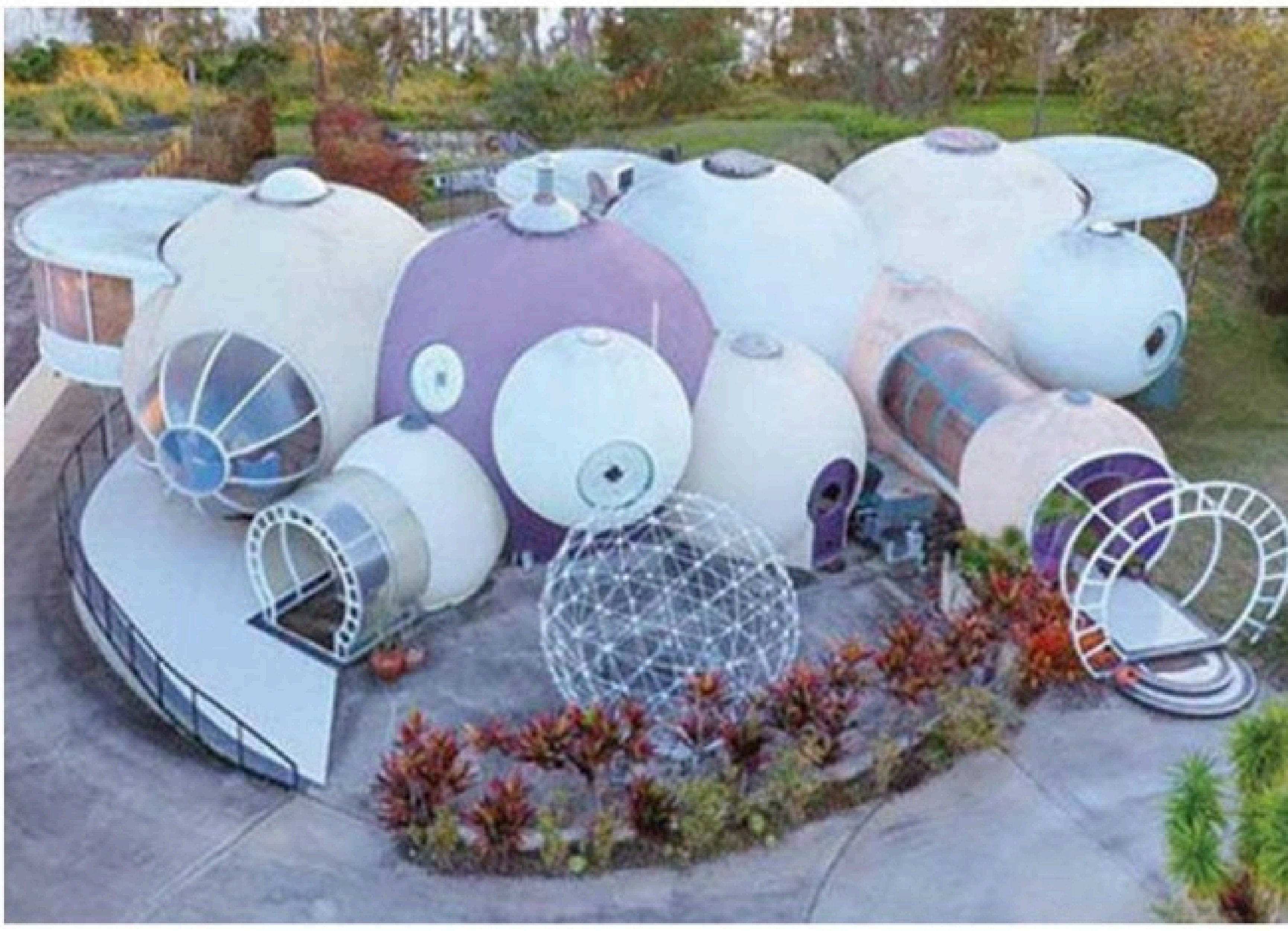
यह जानने के पश्चात कल्पना जी फौरन अपनी जुगत लगा कर जल्द से जल्द उस लड़की के परिवार वालों से मिलने और उनके घर जा कर रिश्ता पक्का करने की ठान ली और जब कल्पना जी अपने पति से इस बारे में बात की तो उन्होंने कहा, 'श्रीमती जी, एक बार अपने बेटे की मर्जी तो जान लीजिए, जिसे उस लड़की के संग अपनी पूरी जिंदगी गुजारनी है। कहीं ऐसा ना हो कि बहू से सेवा सुख की चाह में आप अपने बेटे का सुख गंवा बैठो।'

कल्पना जी उस लड़की के घर जा कर शादी तय करने की योजना बनाने लगीं, उन्होंने अपनी प्योर सिल्क की वह साड़ी भी निकाल ली, जो खास मौके पर पहनने के लिए सहेज कर रखी थी। आखिरकार अब उन्हें अपना सपना साकार होता नजर आ रहा था।

निश्चित तिथि पर कल्पना जी घर के सारे काम निपटा, तैयार हो कर अपने पति और बेटे का इंतज़ार करने लगीं। सुबह से दोपहर हो गई लेकिन दोनों का कुछ पता नहीं था। अब तक दोनों घर नहीं लौटे थे और उनका मोबाइल भी स्विच ऑफ आ रहा था। कल्पना जी के सब्र का बांध टूटा जा रहा था और उनके क्रोध का तापमान बढ़ता जा रहा था, तभी डोर बेल बजा और कल्पना जी तमतमाती हुई दरवाजे की ओर बढ़ीं दरवाजा खोलते ही कल्पना जी के पैरों तले जमीन खिसक गई और उनकी आंखें फटी की फटी रह गई, सामने उनका बेटा और पति खड़े थे वह कुछ बोलती इससे पहले उनका बेटा बोला, 'मम्मी ये आपकी बहू सपना, हम एक-दूसरे से प्यार करते हैं। ये मेरे ही दफ्तर में काम करती है। हमारा दूसरे शहर में ट्रांसफर हो गया है और वहां हम साथ रहना चाहते हैं इसलिए हमने पापा की उपस्थिति और आशीर्वाद से शादी कर ली। हमें आज ही निकलना है, हम आपका आशीर्वाद लेने आए हैं।'

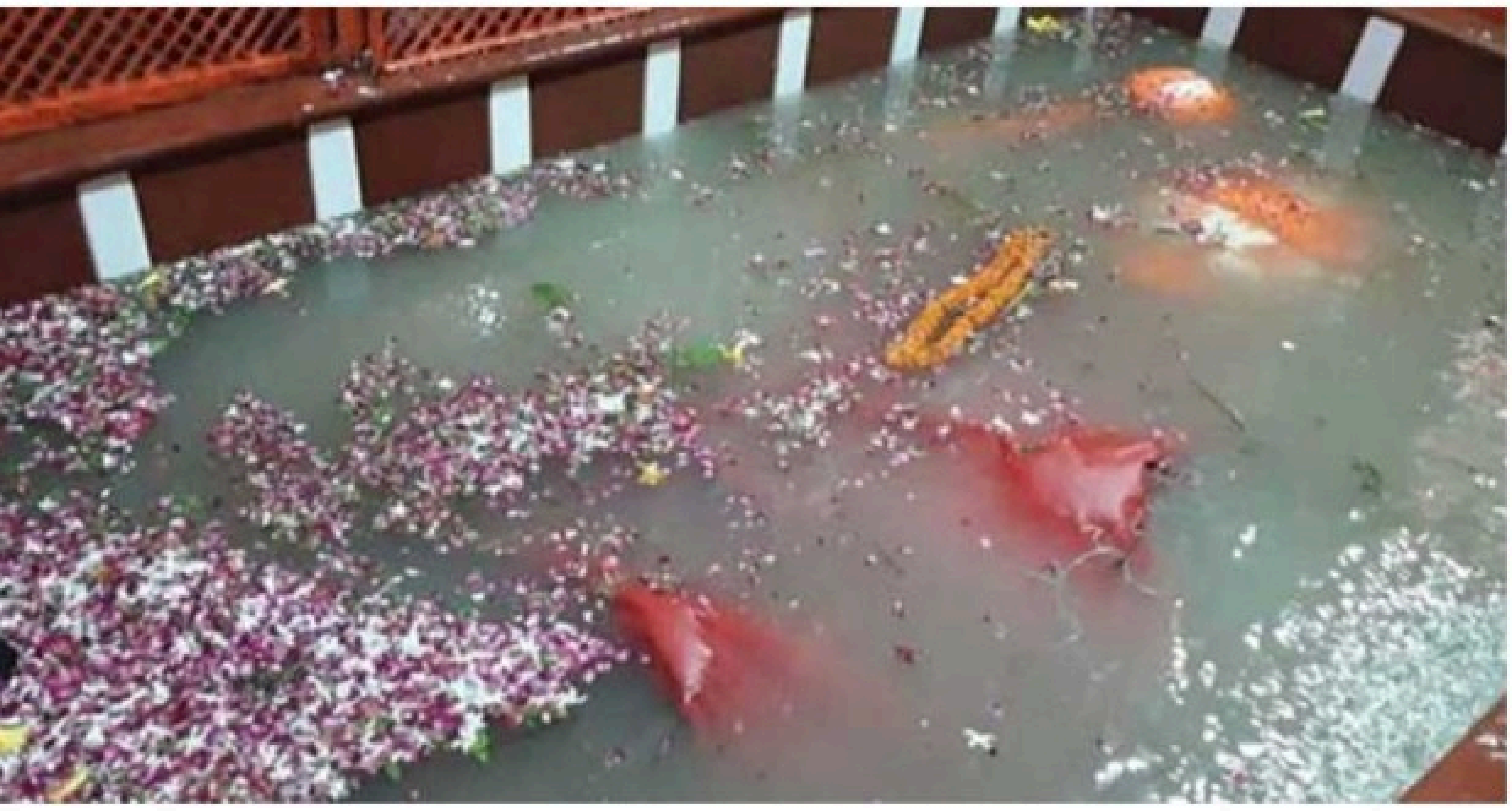
ऐसा कह कर दोनों कल्पना जी के चरण स्पर्श कर उनसे आशीष ले कर चले गए और कल्पना जी उन्हें जाते हुए देखती रहीं, उनका वर्षों का सपना पलभर में टूट कर चूर-चूर हो गया, तभी दूर कहीं से गाने की आवाज सुनाई पड़ी, 'सपना...मेरा टूट गया...।' यह गाना सुनकर जब कल्पना जी ने अपने पतिदेव की ओर देखा तो पतिदेव मुस्करा रहे थे, यह देख कल्पना जी भी मुस्कुराती हुई बोली, 'चलो, मैं चाय बना कर लाती हूं, झूले पर बैठ कर साथ में चाय का आनंद लेते हैं।' ■

ज्योति सोही



अंतरिक्ष थीम पर बनकर तैयार बबल हाउस बना आकर्षण का केन्द्र

ये नज़ारा किसी अंतरिक्ष प्रयोगशाला का नहीं बल्कि ऑस्ट्रेलिया के कराली शहर में बना बबल हाउस का है। एनिमेटेड सिरीज से प्रभावित ये इमारत तीन मंज़िला है। इस मकान को बनाने के लिए ग्यारह विशाल डोम को एक साथ जोड़ा गया है। इसमें बीस कमरे, चार बाथरूम, तीन बेडरूम, और चार कार गैरेज है। आर्किटेक्ट ग्राहम बिरचाल ने इसकी डिज़ाइनिंग की है। हालांकि इस नायाब और खूबसूरत मकान को तैयार करने में उन्होंने नासा की भी मदद ली है। नदी किनारे बनाई गई इस प्रापर्टी की कीमत 8.22 करोड़ रुपये है।



मां गंगा ने करवाया बड़े हनुमानजी को स्नान

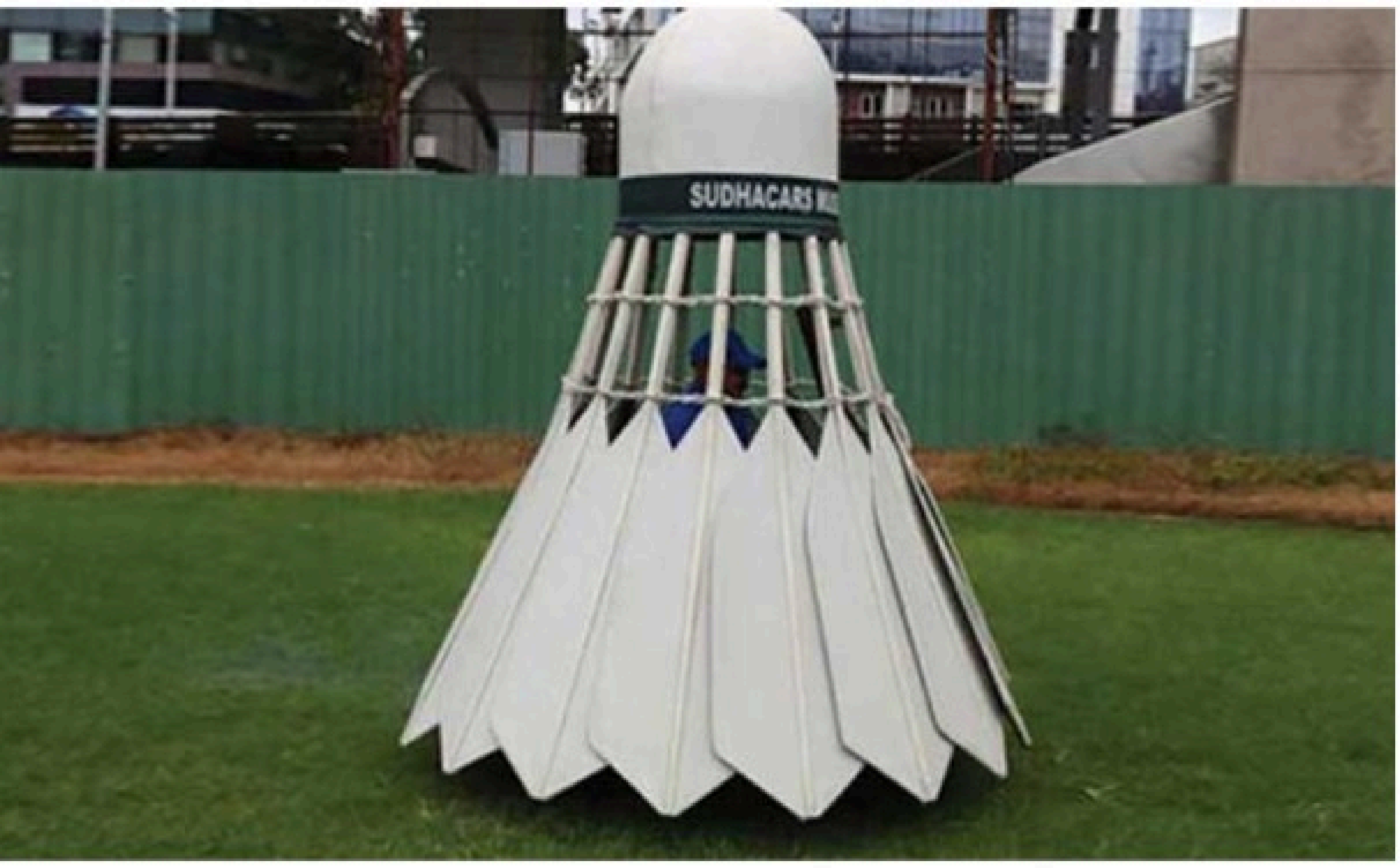
प्रयागराज में संगम के पास स्थित बड़े हनुमान जी को मां गंगा ने स्नान करवाया। इस दौरान श्रद्धालुओं ने खूब जय-जयकार की। ये नज़ारा बेहद अद्भुत था। इस दृश्य को देखने के लिए लोगों की खासी भीड़ उमड़ पड़ी। दरअसल गंगा और यमुना का जलस्तर बढ़ने से इलाके के गांवों और बस्तियों में बाढ़ की संभावना बनी हुई है। जलभराव के कारण बेली, गंगापुरी, छोटा बघाड़ा समेत कई बस्तियां जलमग्न हो गईं। वाराणसी में भी जलस्तर बढ़ने लगा, जिसके चलते नावों को गंगा में न उतारने की हिदायत दी गई है। लोगों की ऐसी मान्यता है कि जिस वर्ष मां गंगा हनुमान जी को स्नान नहीं करवाती, वो वर्ष बेहद अनिष्टकारी जाता है।

कुंए की खुदाई के दौरान निकला 510 किलो का नीलम

श्रीलंका के एक घर में कुंए की खुदाई के दौरान एक बेशकीमती पत्थर बरामद हुआ है। जी हां, विशेषज्ञों ने इस पत्थर को नीलम बताया है और अंतरराष्ट्रीय बाजार में इस नीलम की कीमत करीब 10 करोड़ डॉलर आंकी गई है। विशेषज्ञ इस नीलम के पत्थर को सेरेंडिपिटी सैफायर नाम से पुकार रहे हैं। साधारण-सा दिखने वाले इस पत्थर का वज़न करीब 510 किलो है, जो 25 लाख कैरेट का है। गौरतलब है कि श्रीलंका विश्व में नीलम पत्थर और अन्य कीमती नगीनों का बड़ा निर्यातक देश है।

नॉर्थ कैरोलिना में मिली इंसानों जैसे दांतों वाली मछली

विश्वभर में कई अजीबोगरीब जलचर देखने को मिल जाते हैं। मगर बीते दिनों नार्थ कैलोलिना के नैग्स हेड में एक ऐसी मछली पकड़ में आई, जिसके दांत हू-ब-हू इंसानों जैसे हैं। इस मछली का वज़न चार किलो है। फिशर मैन नाथर मार्टिन ने इस मछली को पकड़कर लोगों को बेहद हैरान कर दिया। इस मछली के मुंह के कई हिस्सों में दांत ही दांत हैं। स्थानीय भाषा में इस मछली को शीप्सहेड फिश कहकर पुकारा जाता है, जो खासतौर पर अटलांटिक महासागर के पास देखने को मिलती है। गौरतलब है कि साल 2018 में भी एक ऐसी ही मछली साउथ कैरोलिना में पाई गई थी।

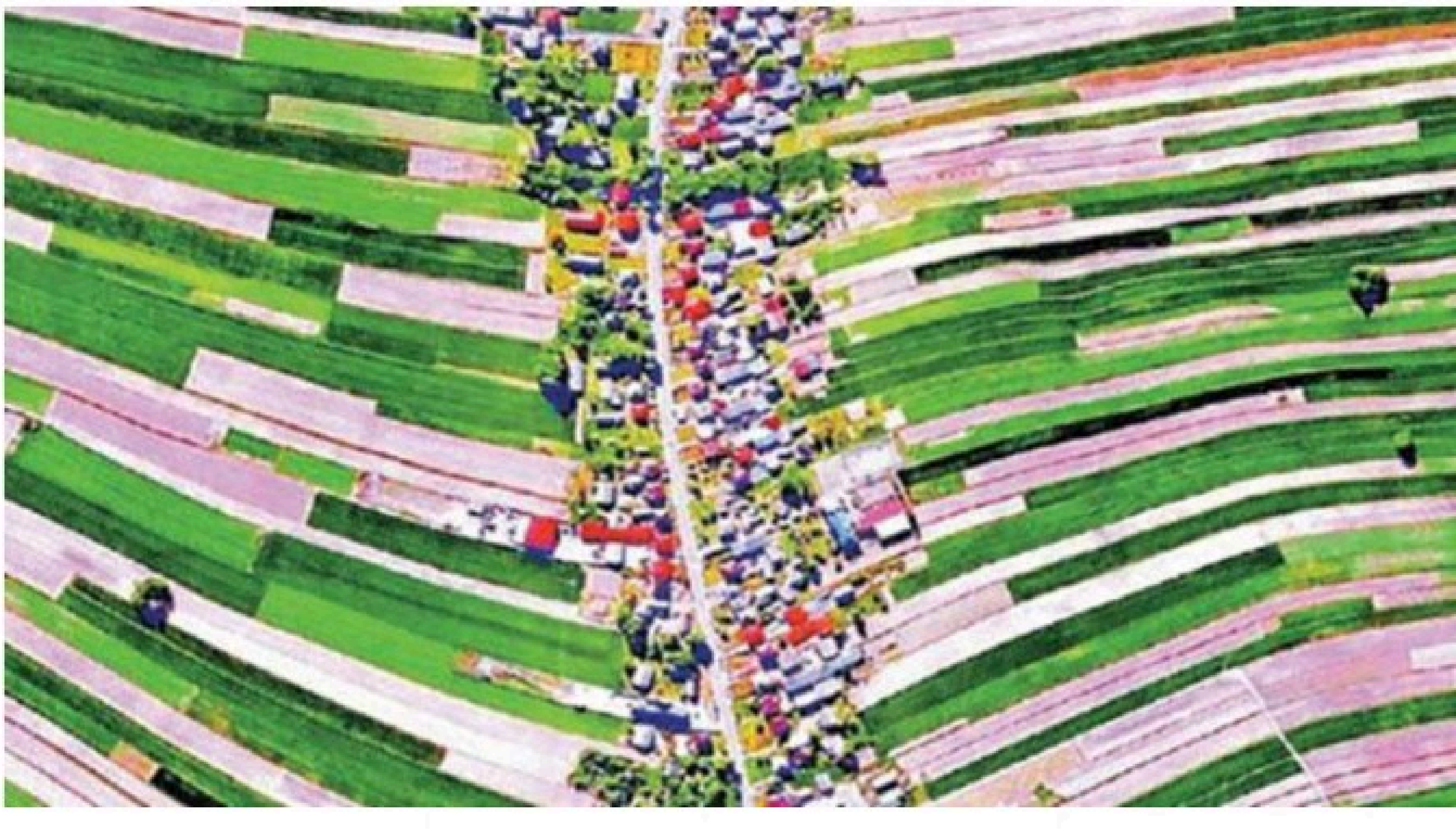


स्क्रैप से की गई तैयार, ये नायाब शटलकॉक कार

टोक्यो ओलंपिक में बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु की बेहतरीन ऐतिहासिक जीत की खुशी में एक शख्स ने शटलकॉक आकार की कार बनाकर सबको हैरान कर दिया। हैदराबाद के रहने वाले सुधाकर ने शटलकॉक कार को पूर्ण रूप से स्क्रैप से तैयार किया है। चालीस हजार रुपये की लागत से तैयार की गई इस कार का हैदराबाद के कंट्री क्लब में अनावरण किया गया। आविष्कारक सुधाकर का दावा है कि इसकी अधिकतम गति 60 किलोमीटर प्रति घंटा है। उन्होंने बताया कि इस मॉडल को चलाने के लिए एक पुराने 150 सीसी ऑटोरिक्शा इंजन का इस्तेमाल किया गया है। इस कार को तैयार करने वाले सुधाकर इससे पहले भी क्रिकेट बॉल, क्रिकेट बैट, स्नूकर बॉल और विभिन्न आकार की कारें तैयार कर चुके हैं।

ये है दुनिया का सबसे लंबा गांव

पोलैंड का सुलोस्जोव गांव दुनिया का सबसे लंबा गांव बन गया है। यह 9 किमी की लंबाई और करीब 150 मीटर की चौड़ाई में बसा है। इस गांव में करीब 1600 घर हैं, जो एक सड़क के दोनों तरफ बने हैं। इनमें करीब 6200 लोग रहते हैं। वर्ल्ड रूरल प्लानिंग की रिपोर्ट के मुताबिक, यह गांव क्राकोव शहर से करीब 30 किमी दूर है। यह 14वीं शताब्दी में बसा था। उस वक्त इसका दायरा करीब 500 मीटर था। लेकिन धीरे-धीरे इसकी लंबाई बढ़ती गई। इस गांव के दोनों तरफ हरे-भरे खेत हैं। इस गांव में अस्पताल, बैंक, स्कूल और सारी मूलभूत सुविधाए हैं।



यह तो स्थापित सत्य है कि खुशी जो ताजगी चेहरे पर लाती है वही स्थाई रहती है और मन में अगर खुशी ना हो तो चेहरे की ताजगी और स्मार्टनेस दोनों ही बासी हो जाते हैं। प्रश्न यह है कि आखिर खुशी को बरकरार कैसे रखा जाए ?

खुश रहना है तो सोचने का नजरिया बदलिए

सुशील सरित

तनाव, स्ट्रेस, टेंशन। जरा सोचें तो आप भी मानेंगे कि ये तीन शब्द जो आज हर किसी के आसपास मंडराते रहते हैं, इन तीनों शब्दों का ज्यादा ना सही तो पांच-दस वर्ष पहले तक तो केवल डिक्शनरी में ही स्थान था। हां, मन नहीं लग रहा है, कुछ अच्छा नहीं लग रहा है या बहुत बोर हो रहे हैं, जैसे वाक्य जरूर आमतौर पर कभी-न-कभी लोगों के होंठों पर आ जाते थे और उसका इलाज भी बड़ा ही आसान-सा होता था। थोड़ा-बहुत बाहर घूम आना, किसी दोस्त से गपशप कर लेना, फिल्म देखने चले जाना, या बहुत हुआ तो हिम्मत करके एक-आध सिगरेट सुलगा लेना, लेकिन इधर पिछले कुछ दशकों में इन तीन शब्दों ने अलादीन के जिन्न की तरह, न केवल हमारे दिलो-दिमाग पर कब्जा कर लिया है, वरन् इसके पंजों में फंसने वाले के दिलों से खुशी भी जैसे काफूर बनकर उड़ गई है और इस खुशी के गायब होने के नकारात्मक प्रभाव की सीमाएं कहां तक फैली हैं, इसका अगर विस्तार से वर्णन किया जाए, तो पन्ने के पन्ने रंगे जा सकते हैं।

डॉक्टर मानते हैं कि यह तनाव जिन पर हावी हो जाता है, उनकी या तो नींद बिल्कुल ही गायब हो जाती है या वह बहुत अधिक सोने लगते हैं। आमतौर पर याद रखने वाली चीजें, बल्कि कभी-कभी तो रोजमर्रा के काम भी याद नहीं रहते। किसी भी चीज पर फोकस नहीं हो पाता है और आसानी से किसी नतीजे पर पहुंचना मुश्किल हो जाता है। निर्णय क्षमता प्रभावित होती है और हर चीज में कमी देखना आदत बन जाती है।

भूख या तो बिल्कुल खत्म हो जाती है या बहुत ज्यादा लगने लगती है, इसके अलावा कब्ज, जी मतलाना जैसी समस्याएं तो आमतौर पर ही सर उठाने लगती हैं। जाहिर है कि शारीरिक और मानसिक स्तर पर जब ऐसी स्थितियों से सामना करना पड़ता है, तो दिल में खुशी कहां रुकने वाली है!

तनाव में होता है बेहद तेज सर दर्द

डॉक्टर्स कहते हैं कि तनाव का जो पहला प्रभाव हमारे मस्तिष्क की तरंगों पर पड़ता है, उससे गर्दन और सर में संकुचन होने लगता है और परिणाम होता है सर दर्द, फिर चाहे वह तीस मिनट का हो या पन्द्रह दिन तक चलता रहे। डॉक्टरों का यह भी कहना है कि यह सर दर्द आपके चेहरे की कमनीयता को खत्म कर देता है और चेहरे पर एक स्वाभाविक रूखापन आ जाता है।

सबसे ज्यादा चोरी होती है उम्र की

तनाव का जो सबसे बड़ा प्रभाव पड़ता है, वह पड़ता है हमारी उम्र पर। तनाव चेहरे का ग्लो, आंखों की चमक, त्वचा की कमनीयता और व्यक्तित्व की प्रभाव क्षमता सभी पर ऐसा नकारात्मक प्रभाव डालता है कि तनावग्रस्त

आदमी की उम्र अपनी वास्तविक उम्र से 10 साल ज्यादा लगने लगती है और सामने कोई बेशक कुछ ना कहे लेकिन पीठ पीछे लोग यह कहने से नहीं चूकते कि पता नहीं इसको क्या हो गया या देखो ना, बेचारा, घर की जिम्मेदारियों ने इस आदमी को उम्र से पहले ही बूढ़ा बना दिया। एक बार यह सब छिन जाए तो फिर कितना भी मेकअप कर लिया जाए या ब्यूटी पार्लर या मसाज सेंटर की सिटिंग्स कर ली जाए कोई असर नहीं पड़ता।

उम्र की ताजगी बरकरार रखना है तो खुशी को बरकरार रखिए

आपने बच्चों की ओर कभी ध्यान से देखा है? हर समय शरारत, उछल-कूद, न घर की चिंता न घाट की, इसी कारण उनके चेहरे पर मासूमियत, भोलापन, ताजगी और इन सबसे बढ़कर खुशी नजर आती है। यह खुशी ही है जो हर उम्र में चेहरे की ताजगी को बरकरार रखती है। पचपन में भी बचपन का जोश रखने वाले मशहूर फिल्म स्टार देवानंद साहब से एक बार किसी ने सवाल पूछा कि उनकी इस सदाबहार जवानी का राज़ क्या है तो उन्होंने यही जवाब दिया कि मैं एक कदम भी पीछे मुड़कर नहीं देखता और पिछला भूलकर आगे की योजनाओं पर काम करने लगता हूं। इसी वजह से मुझे असफलता की या मेरे बारे में क्रिटिक क्या कहते हैं, इसकी कोई चिंता नहीं रहती और यह चिंता ना रहना ही मेरे इस युवा चेहरे का राज़ है।

टेंशन करता है नजर को कमजोर

यह तो आप ही मानते ही होंगे कि चश्मा चढ़ते ही उमर कई सीढ़ियां ऊपर चढ़ जाती है। जर्मनी के मैग्डेवर्ग की ऑटो वान गुरीके यूनिवर्सिटी में हुए एक ताजा शोध में यह निष्कर्ष निकलकर सामने आया है कि निरंतर तनाव और कार्तिसोल के बढ़े हुए स्तर से ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम में असंतुलन और वास्कुलर डिरेगुलेशन के कारण नजर और मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और जल्दी ही चश्मा लगने की नौबत आ जाती है। और चश्मा लगने का मतलब साफ है, उम्र में इजाफा।

तनाव हमारे मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है

जब हमारे मन को या शरीर को किसी भी चुनौती का सामना करना पड़ता है, तो हमारी मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया तेज हो जाती है। ब्लडप्रेशर और हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। रक्त संचार तेज हो जाता है। शरीर में एड्रेलीन की मात्रा बढ़ जाती है और परिणाम तो वही होता है, जो होना चाहिए यानी शरीर और मन दोनों ही अपनी गति भूल जाते हैं। चेहरे पर तनाव के आते ही चेहरे की मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, उनमें ढीलापन आने लगता है और धीरे-धीरे बढ़ती उम्र के लक्षण नजर आने लगते हैं।

रहना है स्मार्ट और युवा तो खुशी का दामन मत छोड़िए

बात सिर्फ सोचने के ढ़ंग की है। किसी भी घटना या परिस्थिति को आपका देखने का नजरिया क्या है, इसी बात पर आपकी खुशी कायम रहती है। यह तय है कि हमारे पास चाहे कितनी भी शारीरिक, आर्थिक या सामाजिक शक्तियां हों, लेकिन सब कुछ वैसा कभी नहीं हो सकता, जैसा हम सोचते हैं, क्योंकि और तमाम फैक्टर्स भी अपनी-अपनी भूमिका निर्वाह करते हैं। अगर आपने अपनी सामर्थ्य भर जो कर सकते हैं वह कर दिया है, तो परिणाम मिलेगा ही, हां उसका प्रतिशत कम या ज्यादा हो सकता है। यह भी हो सकता है कि किसी अप्रत्याशित स्थिति परिवर्तन से परिणाम शून्य ही मिले और अगर इस सच्चाई को आप मान लें तो मन में खुशी हमेशा ही बरकरार रहेगी।

बदले की भावना मत पालिए

जब हम किसी व्यक्ति से दोबारा मिलते हैं, तो वह बिलकुल वैसा ही नहीं होता, जैसा पहली मुलाकात के समय में था। अगर पहली मुलाकात वाली उसकी इमेज के अनुसार हम उससे उसी व्यवहार की उम्मीद करें, तो संभव है कि हमारे दिल को धक्का लगे और यह धक्का हमारी खुशी को छीन सकता है। इस सच्चाई को स्वीकार करना पड़ेगा, कि जैसे मौसम बदलता है वैसे ही लोगों का व्यवहार भी बदलता रहता है। किसी परिस्थिति में पहली बार मिलने पर बहुत अच्छा व्यवहार करने वाला व्यक्ति भी दोबारा मिलने पर बदली हुई परिस्थिति में अनपेक्षित रूप से रूखा व्यवहार कर सकता है। अगर आपने इस सच्चाई को समझ लिया तो आपकी खुशी आपके पास से कभी गायब नहीं होगी। एक पुरानी कहावत है- 'नेकी कर दरिया में डाल'। अगर आपको खुश रहना है तो इस कहावत को पूरी तरह स्वीकार करना पड़ेगा। आपने किसी के साथ कुछ भी अच्छा किया और अब उम्मीद करें कि वह भी उसका भरपूर बदला चुकाएगा तो यह उम्मीद हमेशा आपको दु:ख की गलियों की सैर ही कराएगी। आप तनाव में ही रहेंगे। ऐसा नहीं है कि आप जिसके साथ कुछ अच्छा करते हैं, उसके दिल में आपके लिए उसका बदला चुकाने की इच्छा नहीं रहती, लेकिन वहां भी तो वही स्थिति-परिस्थिति की बात आ जाती है। तो खुश रहना है तो आप अपने किए के बदले में बदले की उम्मीद करना छोड़ दीजिए। इससे आपके मन में तनाव नहीं आएगा और तनाव नहीं होगा तो खुशी आप से दूर नहीं जाएगी।

तनाव को बाय-बाय कहना है तो अपनायें कुछ नुस्खे-

- फल, जूस, ड्राई फ्रूट आदि जो जिंक, पोटेशियम, मैग्नीशियम और विटामिंस का खजाना है, उनका सेवन कीजिए।
- सुबह-शाम मेडिटेशन कीजिए। बहुत आसान तरीका है चुपचाप अकेले में आंखें बंद करके बैठ जाइए और मन को खुला छोड़ दीजिए।
- काम के हर एक घंटे के बाद कम-से-कम पांच मिनट का ब्रेक लीजिए
- संगीत जादू का काम करता है। आपको बेशक संगीत की जानकारी ना हो, लेकिन अच्छा मधुर संगीत चाहे वह इंस्ट्रूमेंटल हो या सरल सहज फिल्मी संगीत, वो हमेशा मन को सुकून ही देता है और तनाव को दूर करता है।
- सकारात्मक सोच को बनाए रखें।
- अपने आपको अकेला न छोड़िए। मित्र, परिवार सहयोगी, किताबें, कुछ अच्छी फिल्में या अपनी मनपसंद हॉबी, यह सब खुशियों का जीता जागता खजाना हैं, इस खजाने से कुछ-न-कुछ चुनते रहिये।

याद रखिए दुनिया की सारी दौलत के बदले ना तो खुशी मिल सकती है, ना आपके चेहरे की खूबसूरती। इसे केवल आप खुद ही बरकरार रख सकते हैं, इसका मूल्य कोई भी नहीं चुका सकता। और इसका एक ही तरीका है, एक ही सूत्र है- तनाव को बाय-बाय कीजिए, खुशी को हाथ से जाने मत दीजिए और जिंदगी जैसी भी है उसका पूरा मजा लीजिए, क्योंकि सबसे बड़ी सच्चाई यही है कि जिंदगी फिर ना मिलेगी दोबारा। ■

मल्टी कलर और फ्लोरल

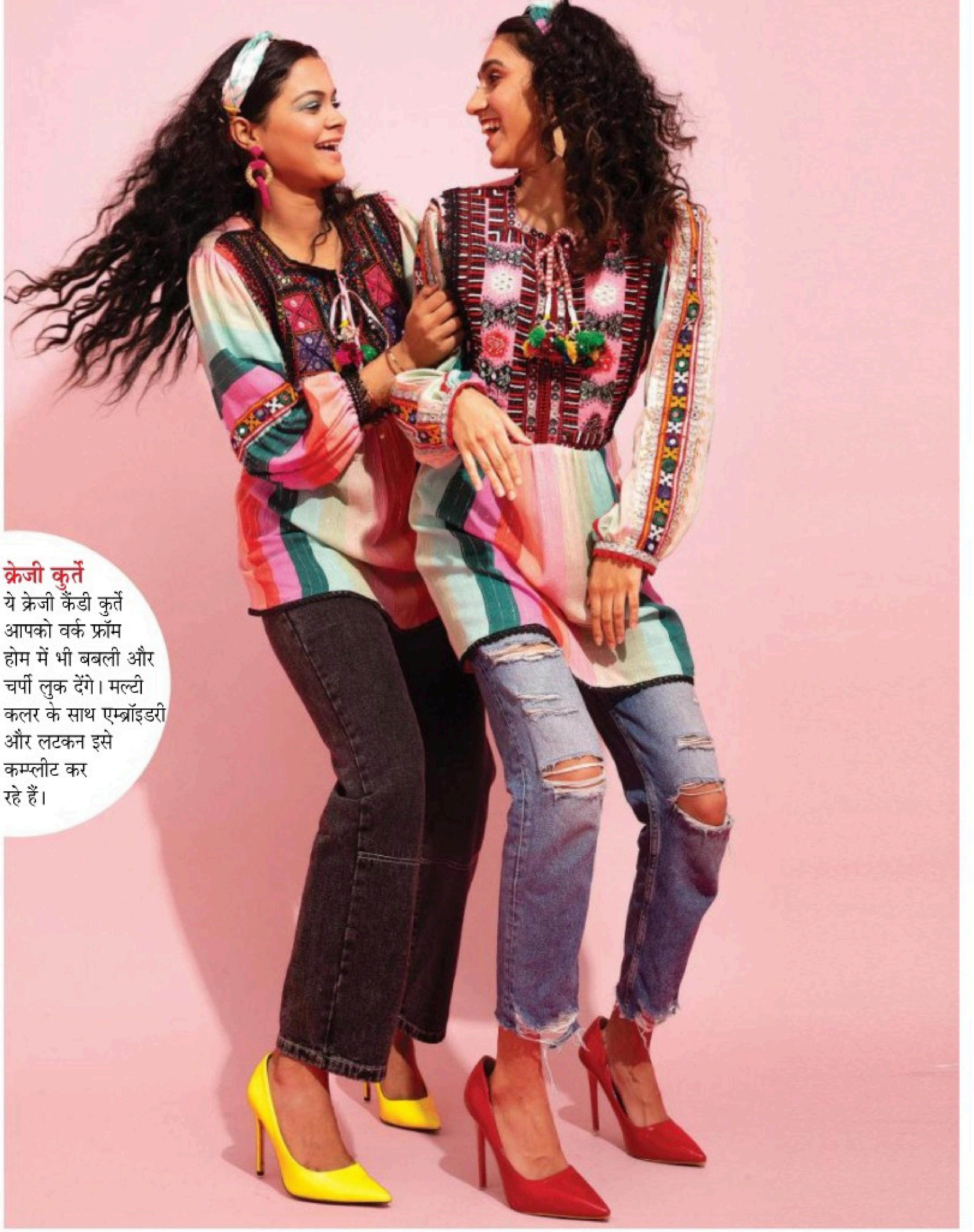
मल्टी कलर स्ट्राइप और फ्लोरल ट्यूलिप वाली ये दोनों ड्रेसेज मैचिंग हेडगीयर के साथ आते हैं और बचपन की याद दिला जाते हैं। लवली और वाइब्रन्ट रंगों में ये ड्रेसेज बहुत अट्रैक्टिव लग रहे हैं।

कैंडी कलेक्शन के
खास और फैशनेबल अंदाज

हमारी लाइफ के यमी कैंडी से प्रेरित नित्या बजाज का यह कलेक्शन कैंडी आपको बचपन की गलियों में ले जाएगा और उन खुशियों को फिर से महसूस करने का मौका देगा। मल्टी कलर में स्ट्राइप और फ्लोरल प्रिंटस आपको खुशनुमा बचपन में वापस ले जाएंगे।

स्ट्राइप वाली साड़ी

अगर आप किसी शादी में जाने की सोच रही हैं तो यह स्ट्राइप वाली मल्टी कलर साड़ी परफेक्ट है। इसके बॉर्डर पर लगे सितारे आपके लुक में ब्लिन्ग को ऐड करेंगे।

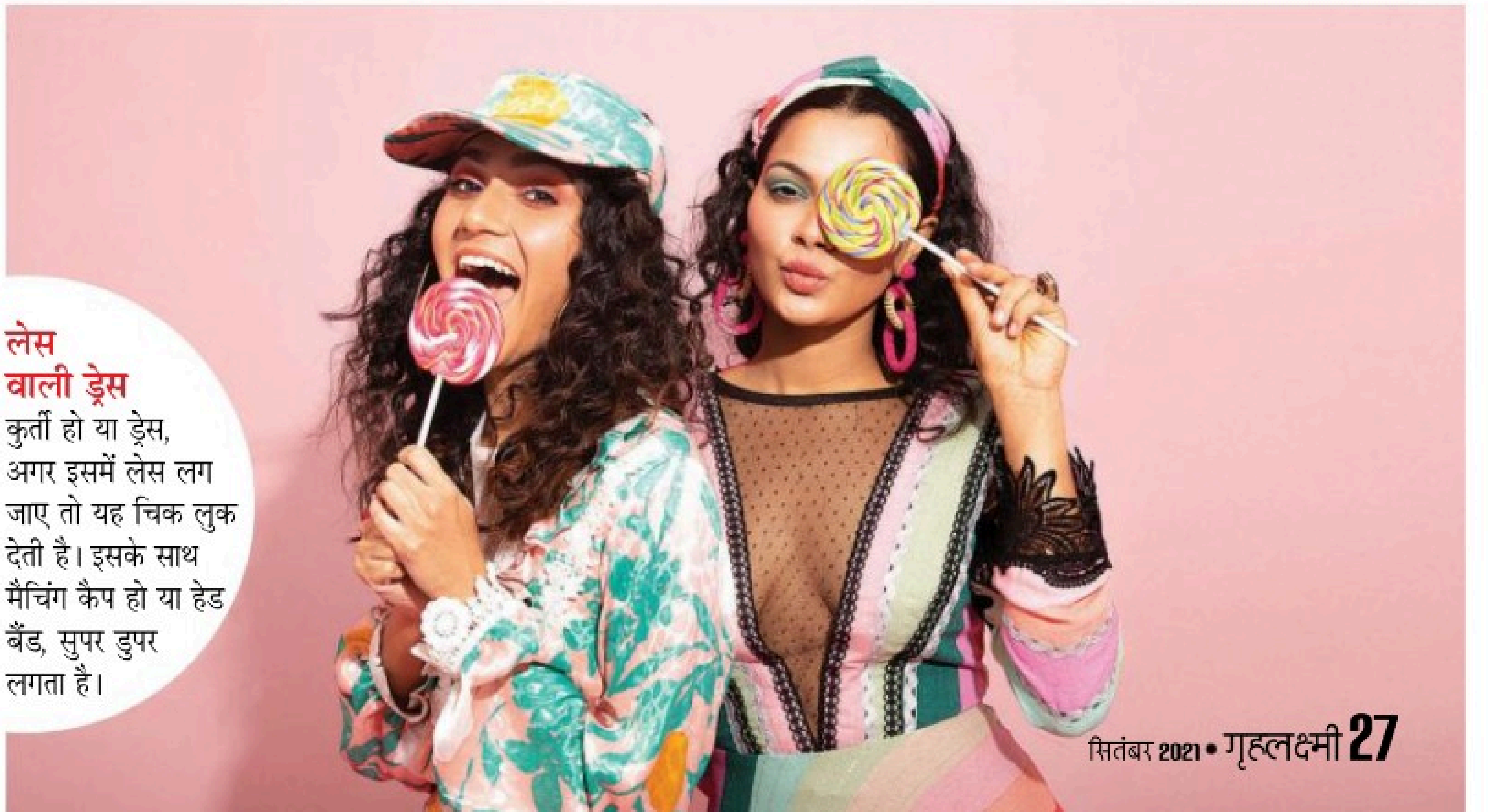


क्रेजी कुर्ते

ये क्रेजी कैंडी कुर्ते आपको वर्क फ्रॉम होम में भी बबली और चर्पी लुक देंगे। मल्टी कलर के साथ एम्ब्रॉइडरी और लटकन इसे कम्प्लीट कर रहे हैं।

मैचिंग कैप

इन गर्मियों को कलरफुल और कूल बनाना है तो मैचिंग कैप और 3 प्लाई क्विल्टेड फेस मास्क से बेहतर और क्या है! और स्ट्राइप वाली शर्ट तो जबरदस्त लुक दे रही है।



लेस वाली ड्रेस

कुर्ती हो या ड्रेस, अगर इसमें लेस लग जाए तो यह चिक लुक देती है। इसके साथ मैचिंग कैप हो या हेड बैंड, सुपर डुपर लगता है।

डिफरेंट प्रिन्ट

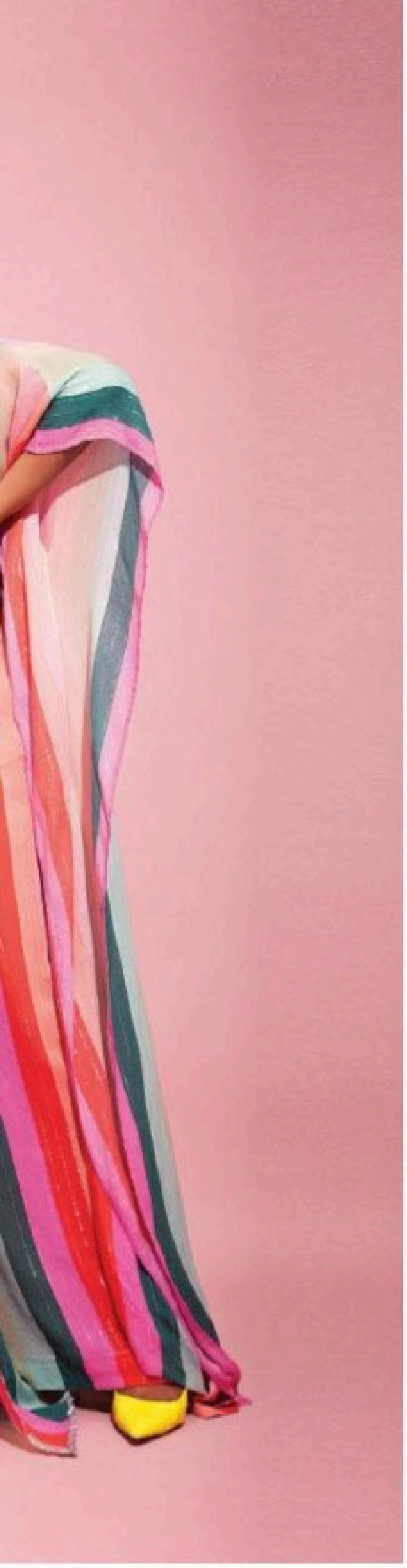
मैचिंग ड्रेस हो और उसमें प्रिन्ट डिफरेंट हों तो क्या बात! पैंट स्ट्राइप में और शर्ट फ्लोरल के साथ स्ट्राइप हो तो यह शानदार दिखता है।

थ्री पीस केप सेट

स्ट्राइप लुक में थ्री पीस केप सेट किसी भी फन बीच पार्टी, बैचलरेट पार्टी या दोस्तों के साथ किसी भी तरह की पार्टी के लिए बेस्ट है। ब्राइट मेकअप इस लुक को कम्प्लीट करता है।

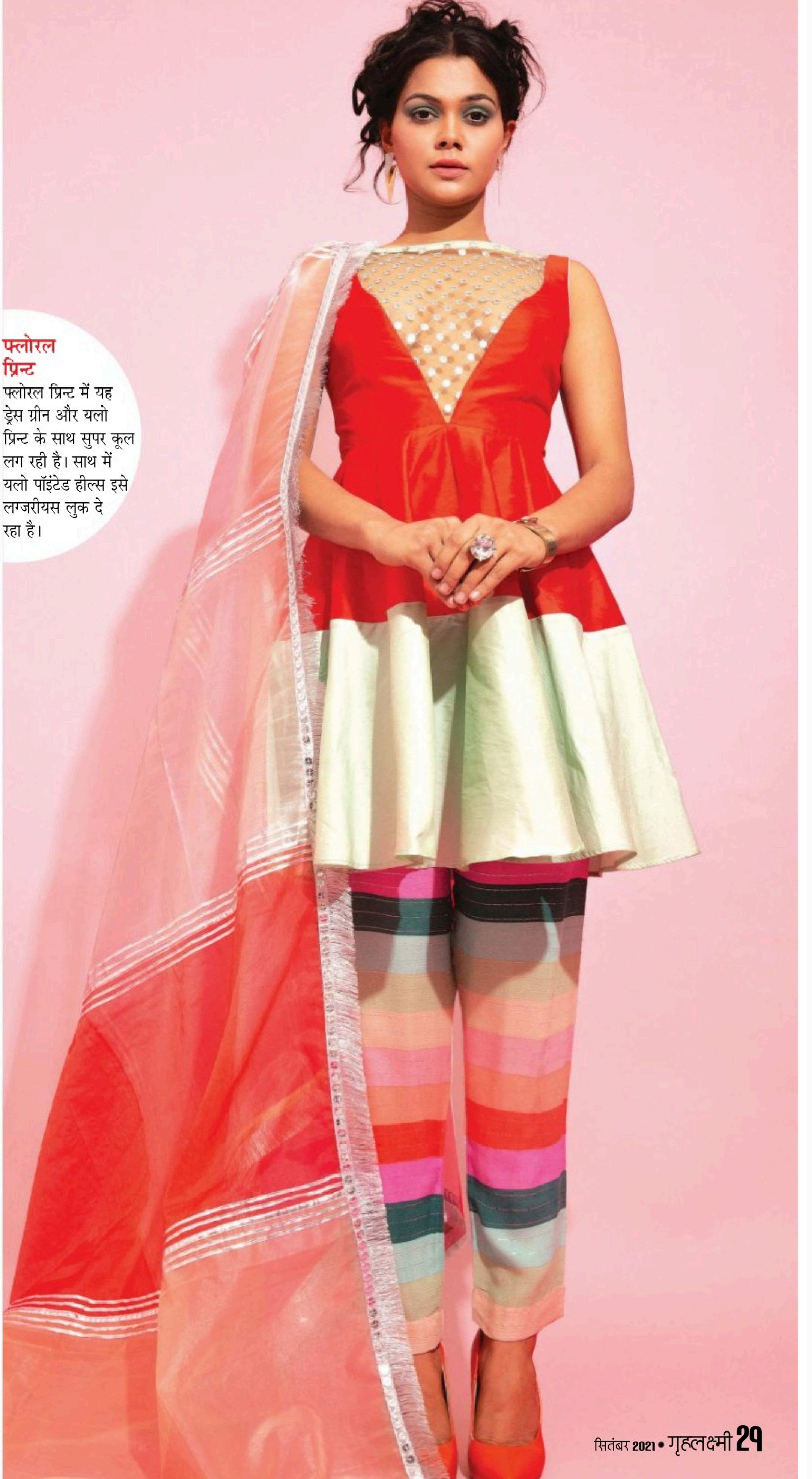
वर्क फ्रॉम होम स्टेटमेंट

कलर ब्लॉक्ड पैंट और शर्ट सेट इन्स्टेन्ट स्टेटमेंट है, जो वर्क फ्रॉम होम के लिहाज से जबरदस्त लुक देती है। फ्रन्ट में पॉकेट इसके लुक को कई गुना बढ़ा रहा है।



फ्यूज़न लुक

पैंट के साथ कुर्ती और दुपट्टा, यह फ्यूज़न लुक सबसे डिफरेंट होते हुए भी स्पेशल है। कुर्ती के फ्रन्ट में लगा सीकविंस लेस इसे अट्रैक्टिव लुक दे रहा है।

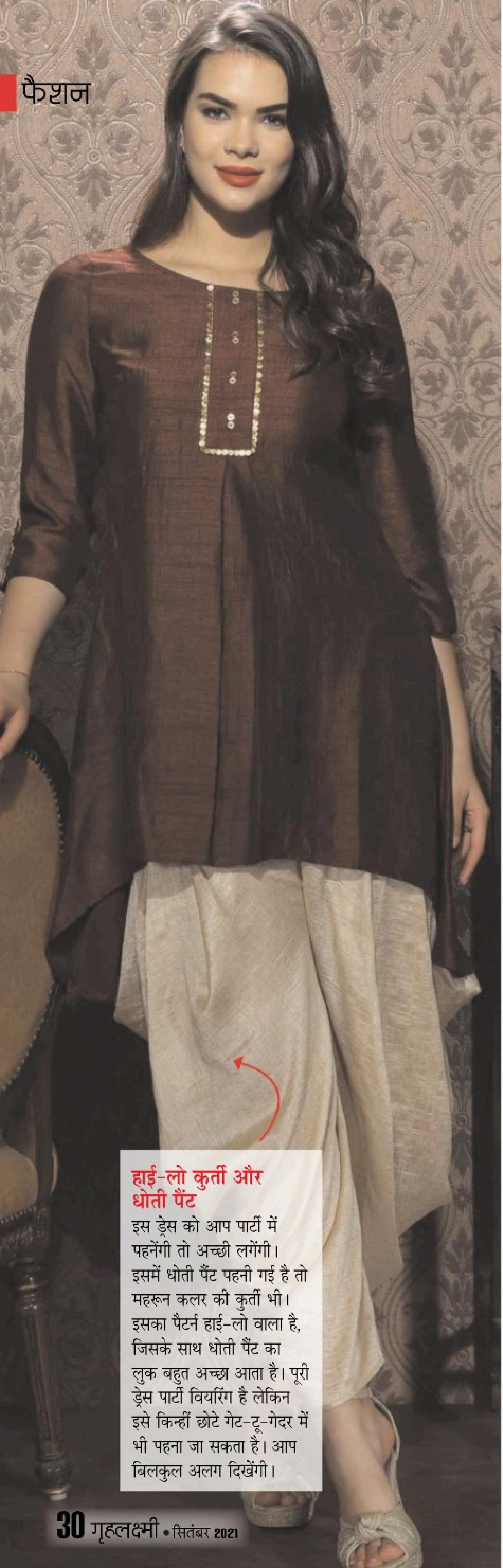


फ्लोरल प्रिन्ट

फ्लोरल प्रिन्ट में यह ड्रेस ग्रीन और यलो प्रिन्ट के साथ सुपर कूल लग रही है। साथ में यलो पॉइंटेड हील्स इसे लग्जरीयस लुक दे रहा है।

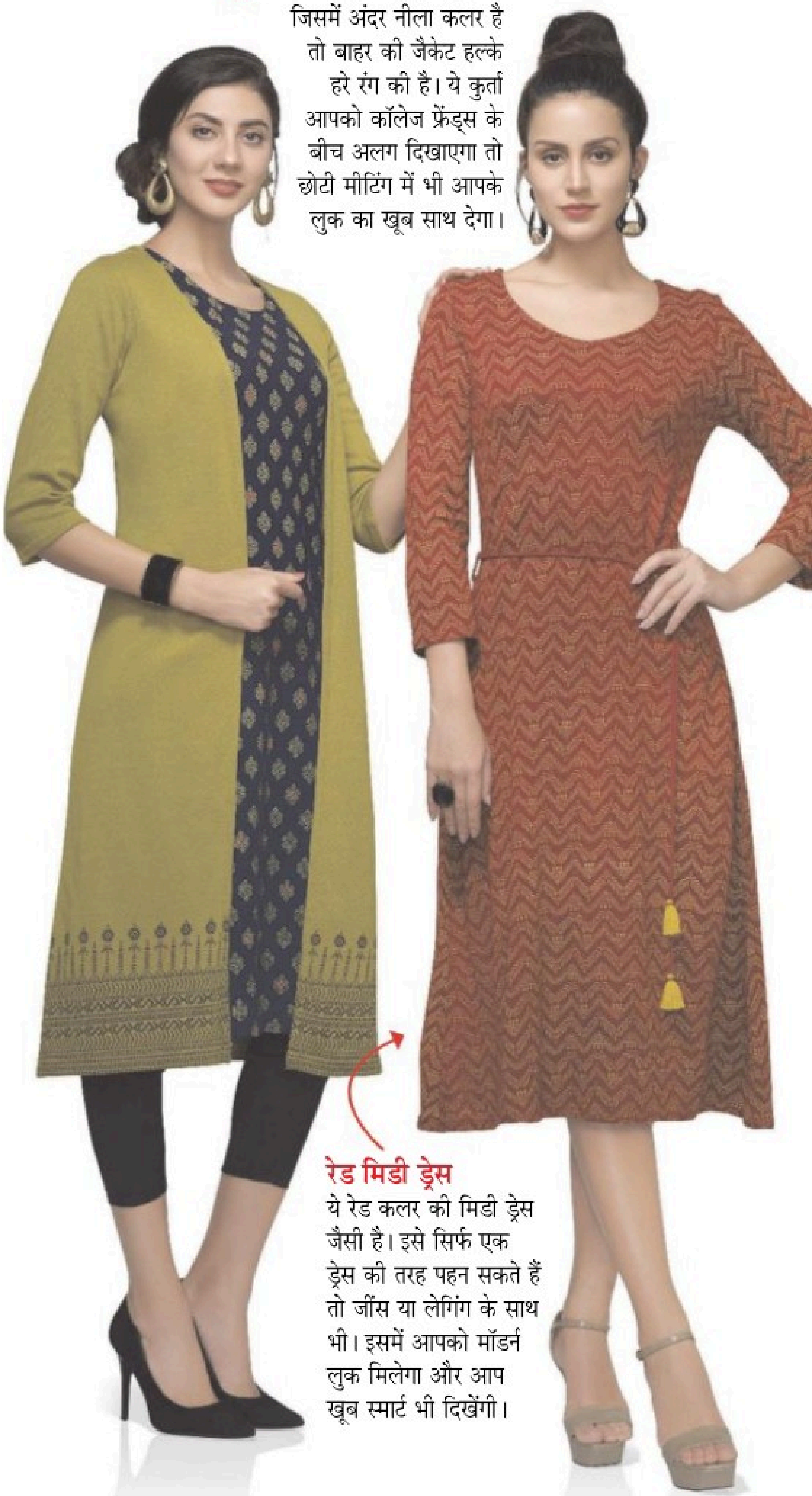
सलवार कुर्ते के स्मार्ट और ट्रेंडी डिजाइन

सलवार सूट लेना हो तो बेस्ट चुनने की कोशिश आपकी भी रहती होगी। अगर ऐसा है तो आपके लिए ही हैं ये सलवार कुर्ते डिजाइन।



हाई-लो कुर्ती और धोती पैंट

इस ड्रेस को आप पार्टी में पहनेंगी तो अच्छी लगेंगी। इसमें धोती पैंट पहनी गई है तो महरून कलर की कुर्ती भी। इसका पैटर्न हाई-लो वाला है, जिसके साथ धोती पैंट का लुक बहुत अच्छा आता है। पूरी ड्रेस पार्टी वियरिंग है लेकिन इसे किन्हीं छोटे गेट-टू-गेदर में भी पहना जा सकता है। आप बिलकुल अलग दिखेंगी।

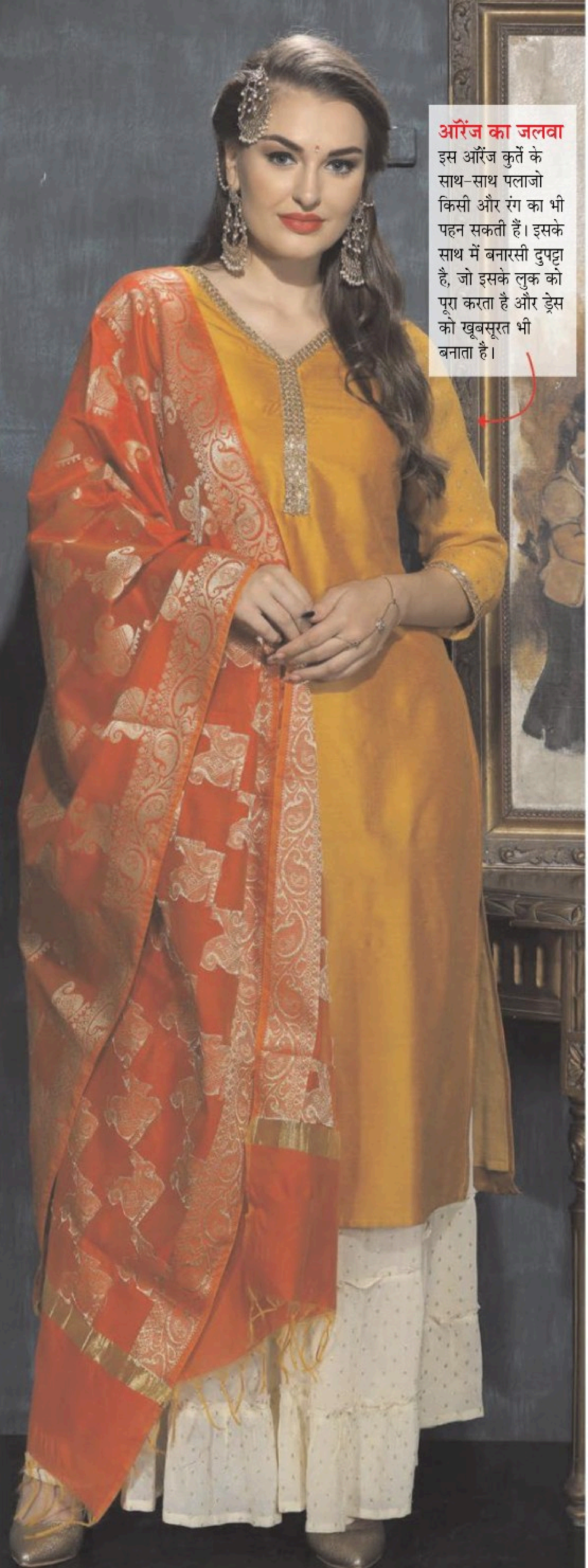


लेयरिंग कुर्ता

ये एक लेयरिंग कुर्ता है, जिसमें अंदर नीला कलर है तो बाहर की जैकेट हल्के हरे रंग की है। ये कुर्ता आपको कॉलेज फ्रेंड्स के बीच अलग दिखाएगा तो छोटी मीटिंग में भी आपके लुक का खूब साथ देगा।

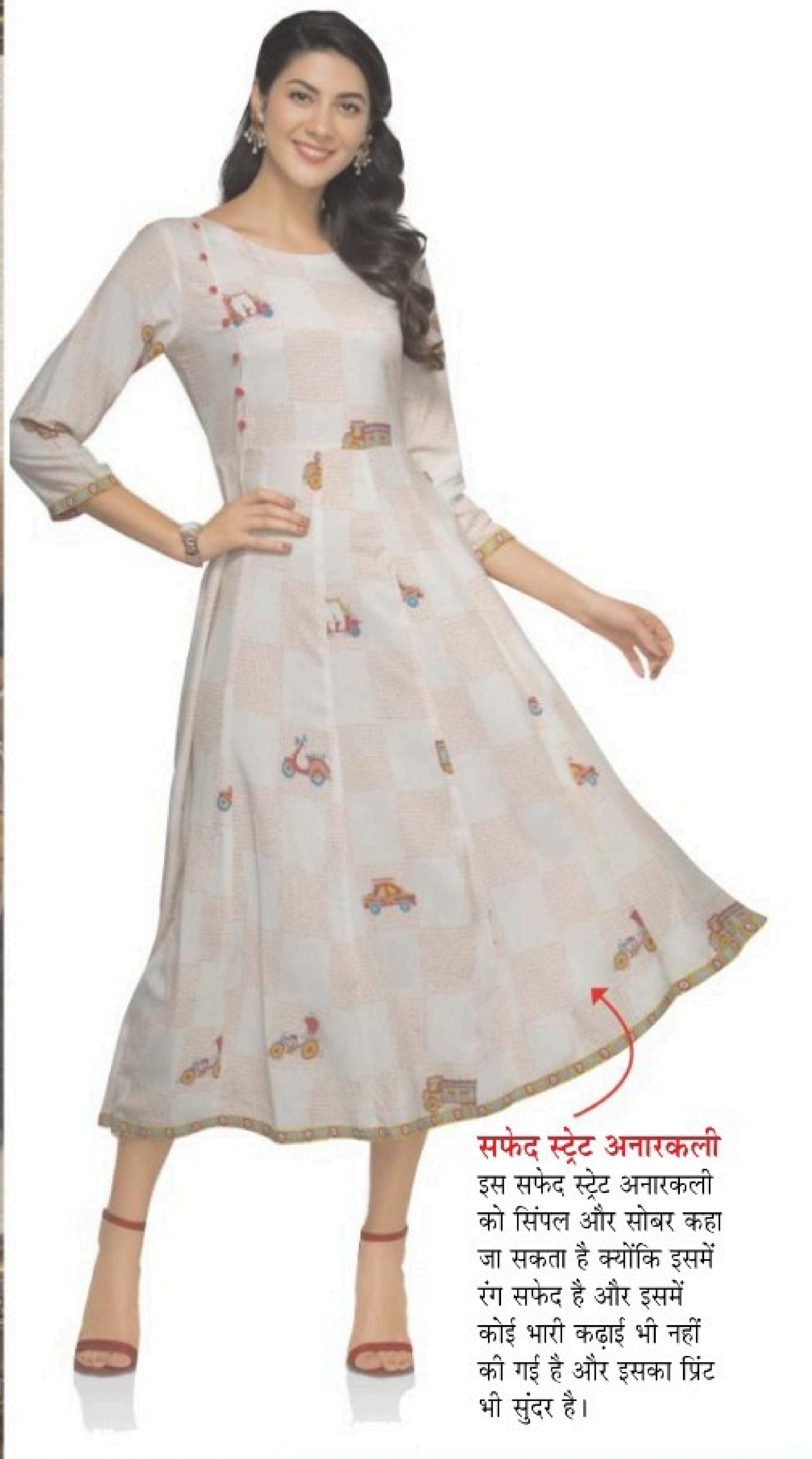
रेड मिडी ड्रेस

ये रेड कलर की मिडी ड्रेस जैसी है। इसे सिर्फ एक ड्रेस की तरह पहन सकते हैं तो जींस या लेगिंग के साथ भी। इसमें आपको मॉडर्न लुक मिलेगा और आप खूब स्मार्ट भी दिखेंगी।



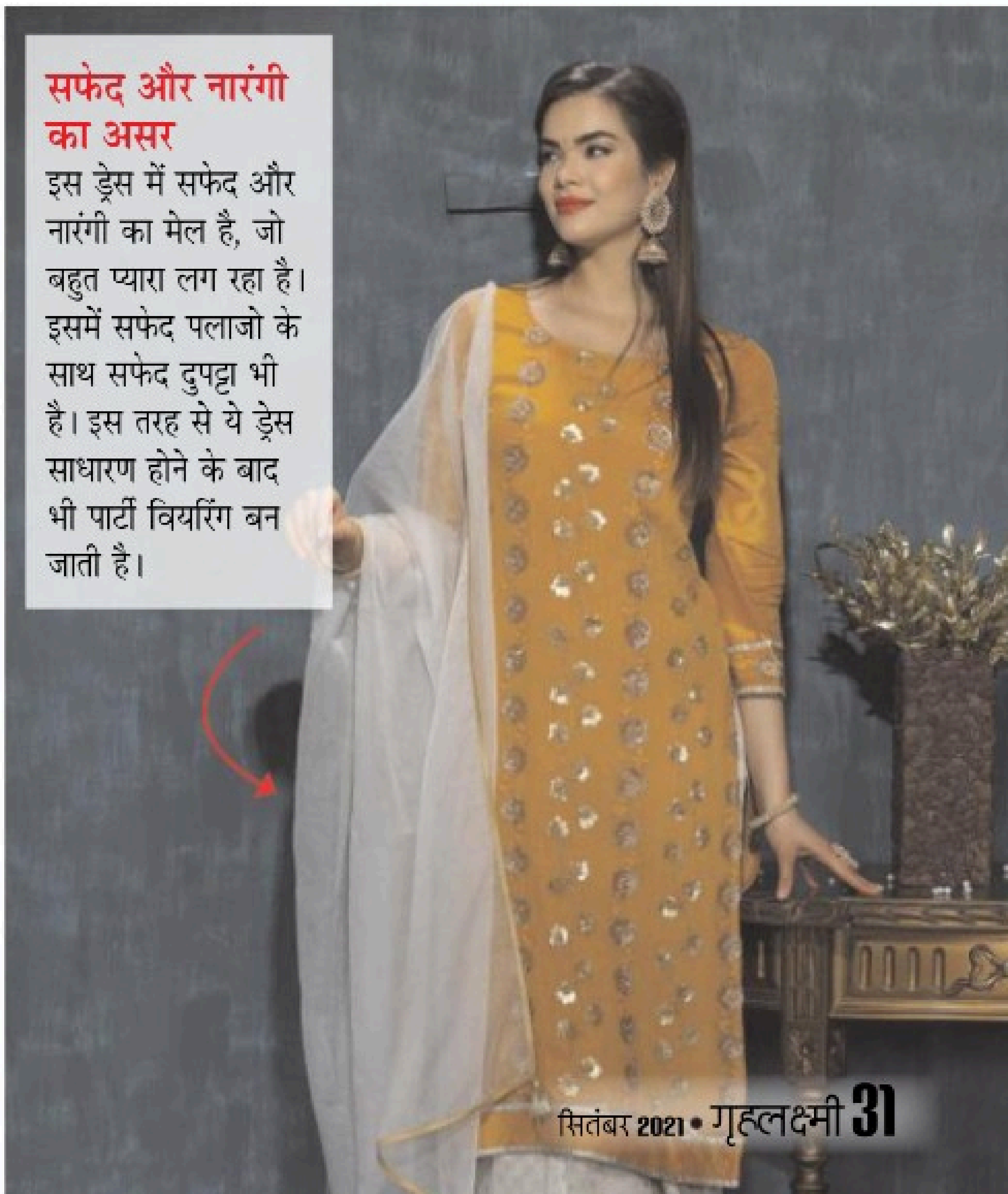
ऑरेंज का जलवा

इस ऑरेंज कुर्ते के साथ-साथ पलाजो किसी और रंग का भी पहन सकती हैं। इसके साथ में बनारसी दुपट्टा है, जो इसके लुक को पूरा करता है और ड्रेस को खूबसूरत भी बनाता है।



सफेद स्ट्रेट अनारकली

इस सफेद स्ट्रेट अनारकली को सिंपल और सोबर कहा जा सकता है क्योंकि इसमें रंग सफेद है और इसमें कोई भारी कढ़ाई भी नहीं की गई है और इसका प्रिंट भी सुंदर है।

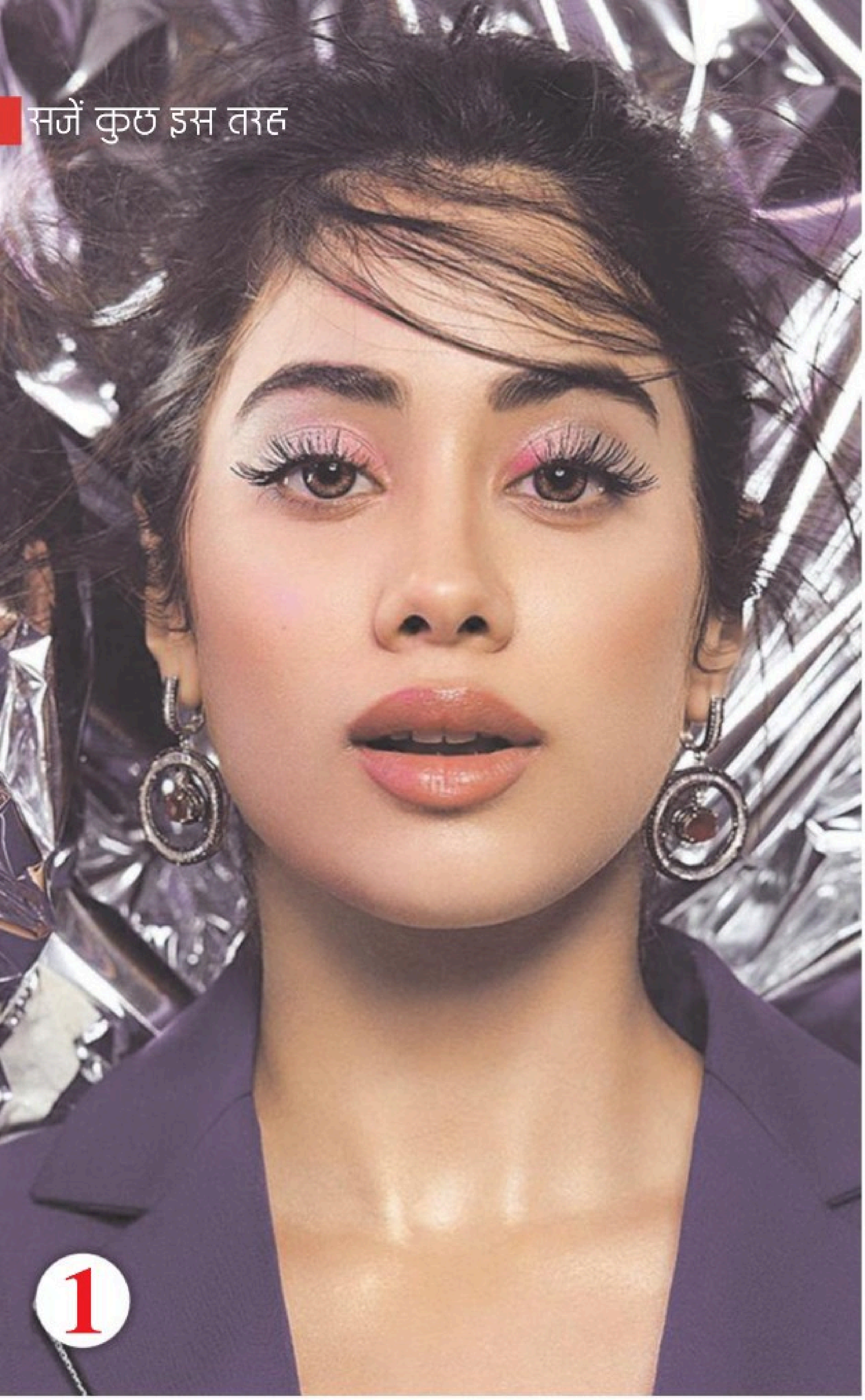


सफेद और नारंगी का असर

इस ड्रेस में सफेद और नारंगी का मेल है, जो बहुत प्यारा लग रहा है। इसमें सफेद पलाजो के साथ सफेद दुपट्टा भी है। इस तरह से ये ड्रेस साधारण होने के बाद भी पार्टी वियरिंग बन जाती है।

बॉलीवुड हसीनाओं के ट्रेंडी आइ मेकअप लुक्स

आंखों का मेकअप आपके चेहरे को एक नया लुक देता है। अगर आप नया और ट्रेंडी आइ मेकअप चाहती हैं तो इन बॉलीवुड हसीनाओं के आइ मेकअप को आजमाकर खूबसूरत लुक पा सकती हैं।



1

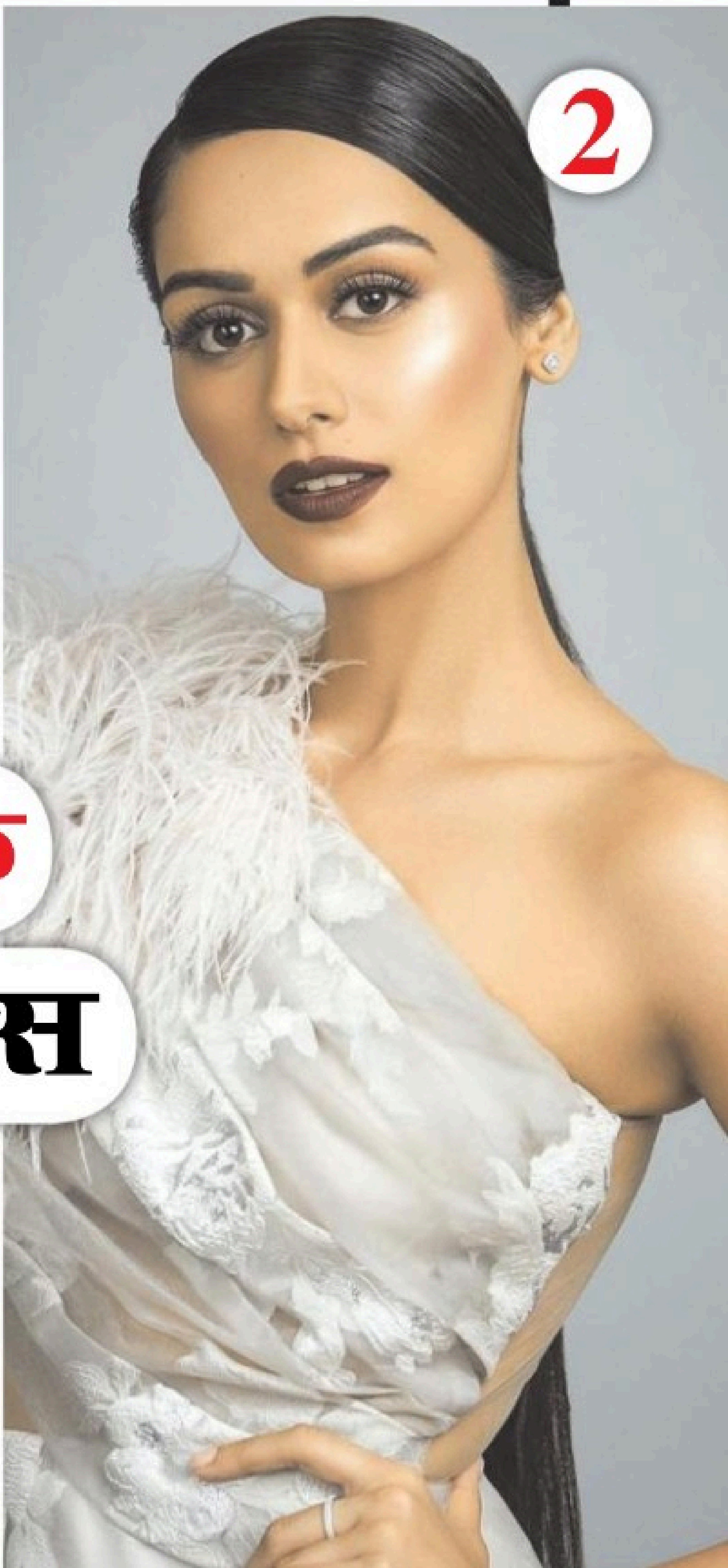
जाह्नवी का फ्रेश लुक

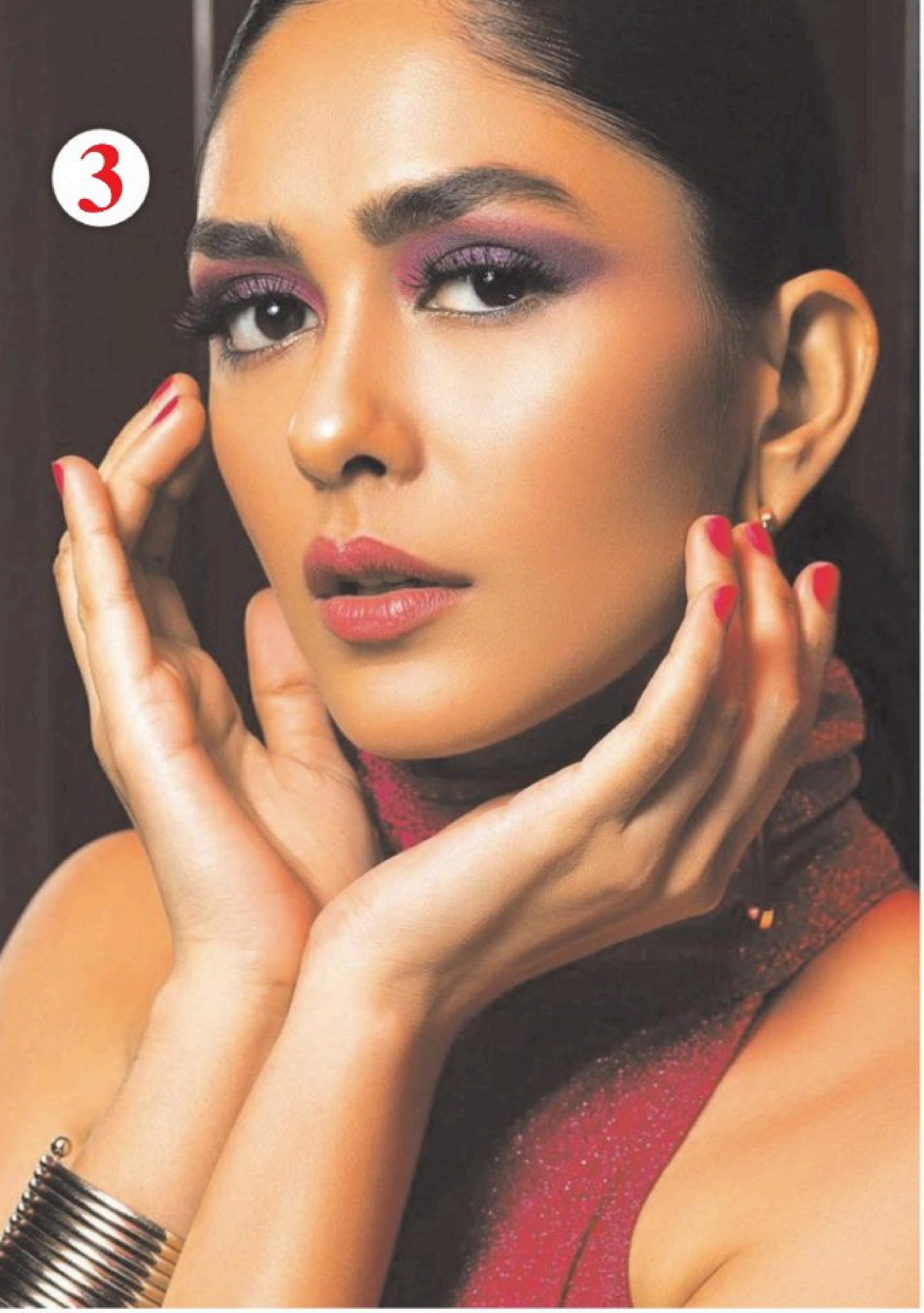
इस खूसूबसूरत अदाकारा के इस लुक के लिए पिंक आईशैडो से आंखों को सॉफ्ट लुक दे और मस्कारा लगाकर आइ मेकअप कंप्लीट करें। आख़िर में पिंक लिप ग्लॉस लगाएं।

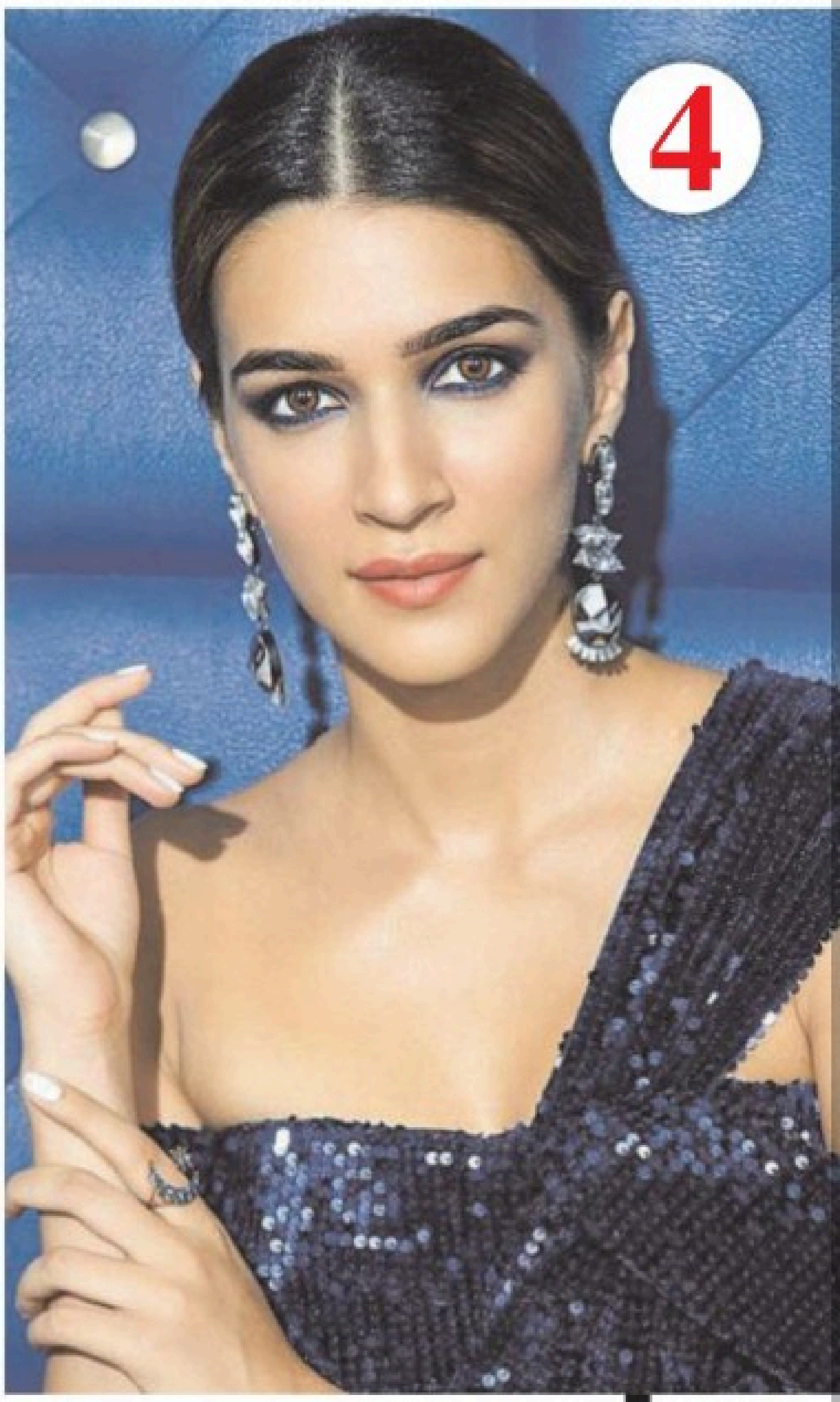
2

मानुषी के बोल्ड लिप्स

विश्व सुंदरी मानुषी छिल्लर का ये बोल्ड लुक आप पार्टी मेकअप के तौर पर जरूर ट्राई कर सकती हैं। हल्के शिमर आइ शैडो और लाइट ब्राउन आइलाइनर के साथ डार्क ब्राउन लीप कलर के साथ पूरा किया गया। हाई लाइटेड चीक बोंस इस लुक को चार चांद लगा रहे हैं ।







3

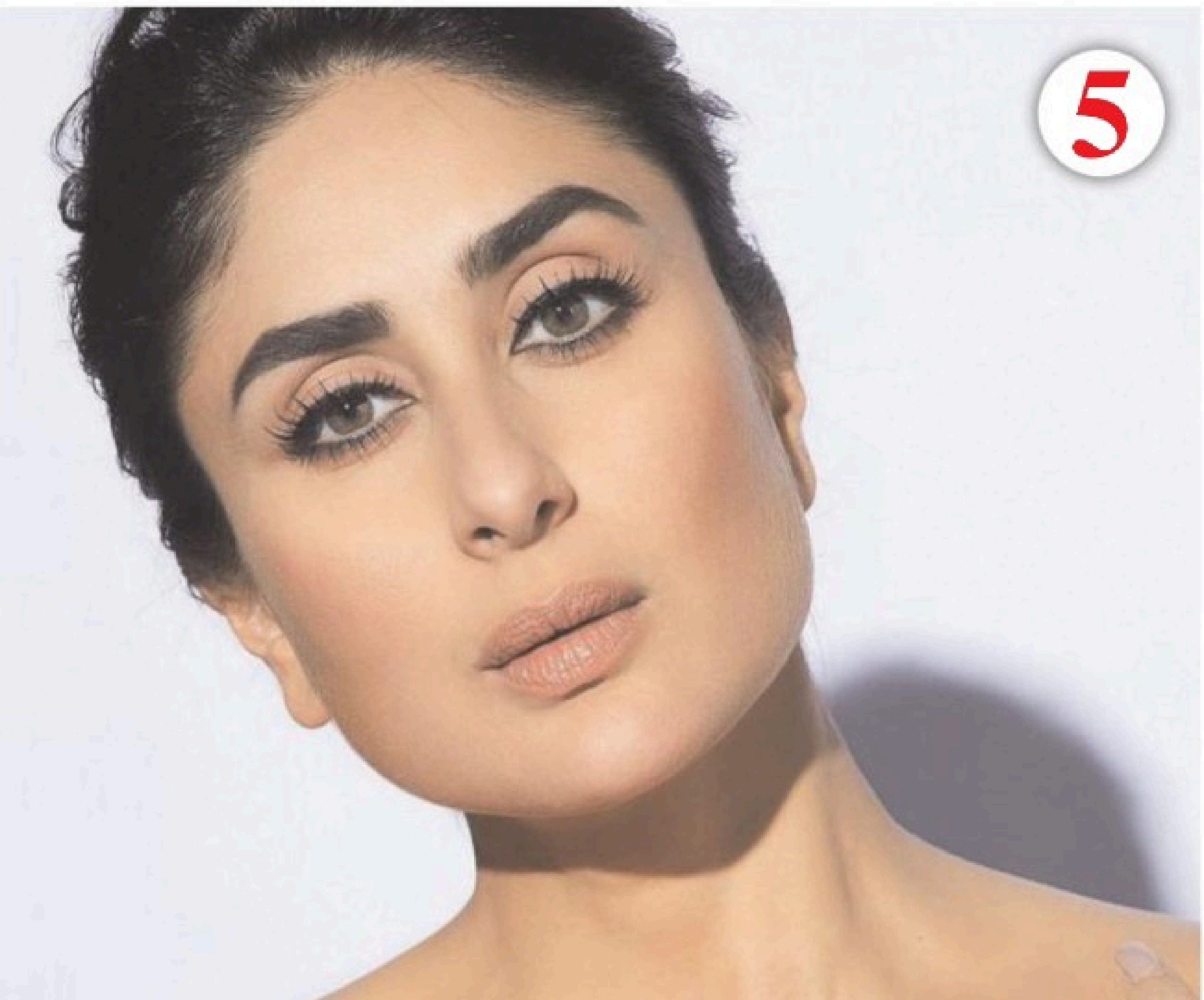
मृणाल का कलरफुल लुक

इस मेक अप लुक के लिए पर्पल आइ शैडो अपनी आइ लिड्स के इनर हाफ पर लगाएं और आउटर हाफ पर ब्राइट पिंक आइ शैडो का इस्तेमाल करें। आइ शैडो को अच्छे से ब्लेंड करें और पिंक लिप शेड के साथ पूरा करें।

4

कृति सेनन की ब्लू आइज

कृति के इस हॉट लुक को आप भी क्रिएट कर सकते हैं। ब्लू आइ शैडो से स्मोकी लुक देकर लोअर लाइन पर ग्लिटर ब्लू काजल का इस्तेमाल करें। लाइट फ्यूशिया कलर की लिपस्टिक से अपना लुक पूरा करें।



5

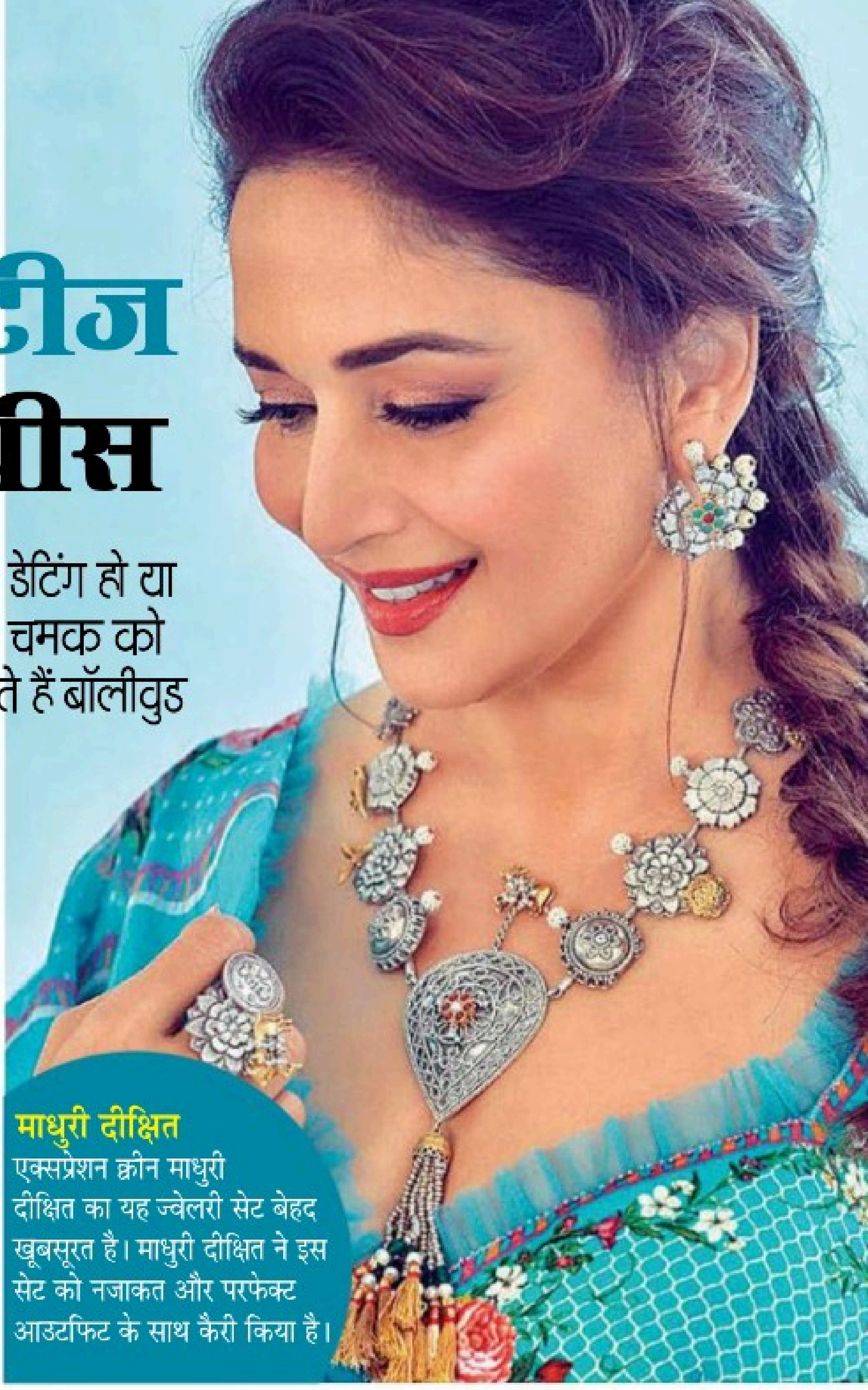
करीना का मोनोक्रोम लुक

करीना कपूर का ये ग्लैम लुक एक फ़्लॉ लेस बेस के साथ न्यूड लिप कलर और न्यूड या हल्के ब्राउन आइ शैडो से पूरा किया गया है। इसके साथ हल्का पिंक ब्लश और ब्लैक आइ लाइनर इसे एक नेचुरल लुक दे रहा है।

बॉलीवुड सेलेब्रिटीज के खूबसूरत नेकपीस

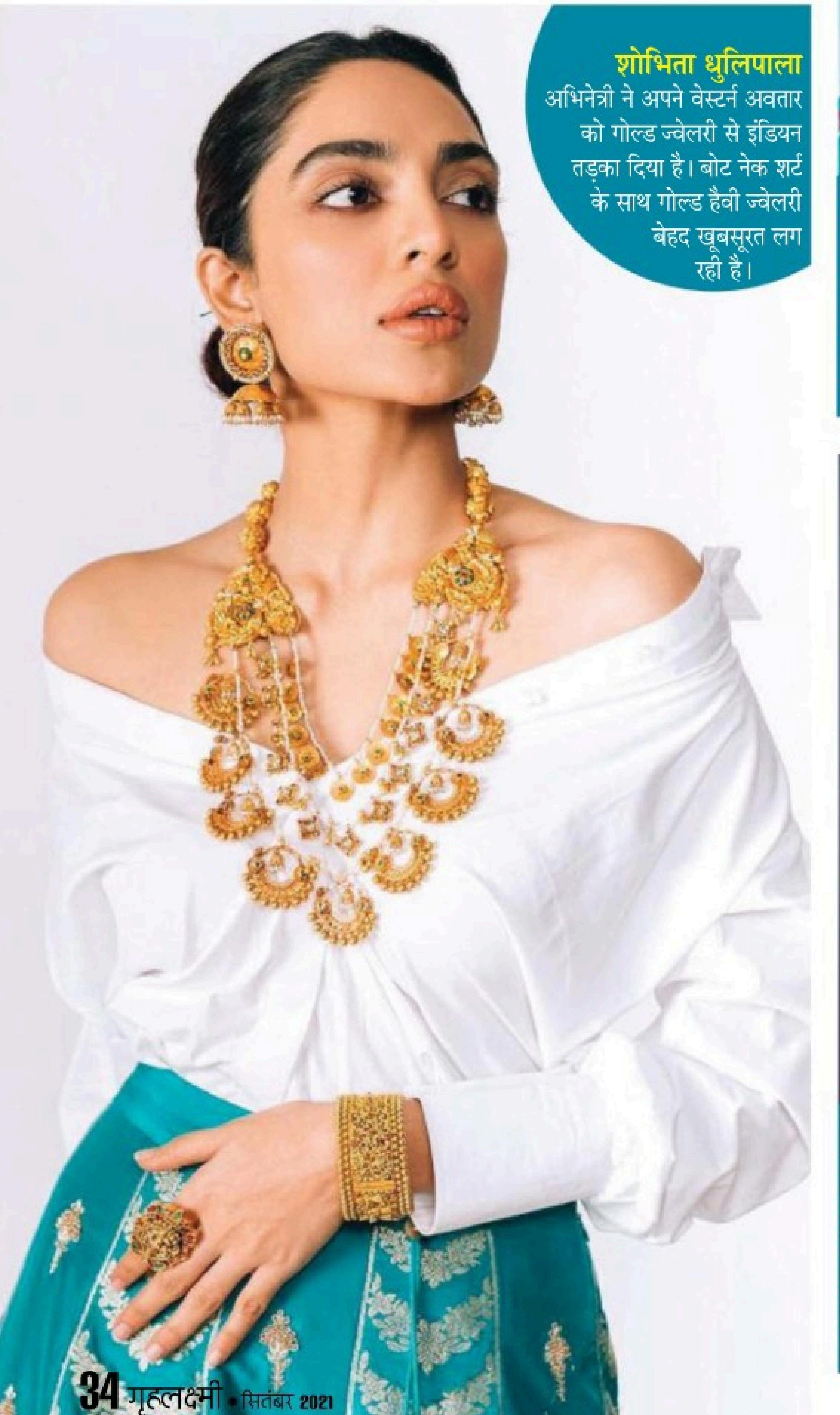
ज्वेलरी खूबसूरती में चार-चांद लगा देती है। कैजुअल डेटिंग हो या त्योहार, आउटफिट के साथ ज्वेलरी आपके चेहरे की चमक को और आपकी खूबसूरती को बढ़ा देती है। तो चलिए लेते हैं बॉलीवुड दिवास से खूबसूरती में चार-चांद लगाने की टिप्स-

ऋचा मिश्रा तिवारी



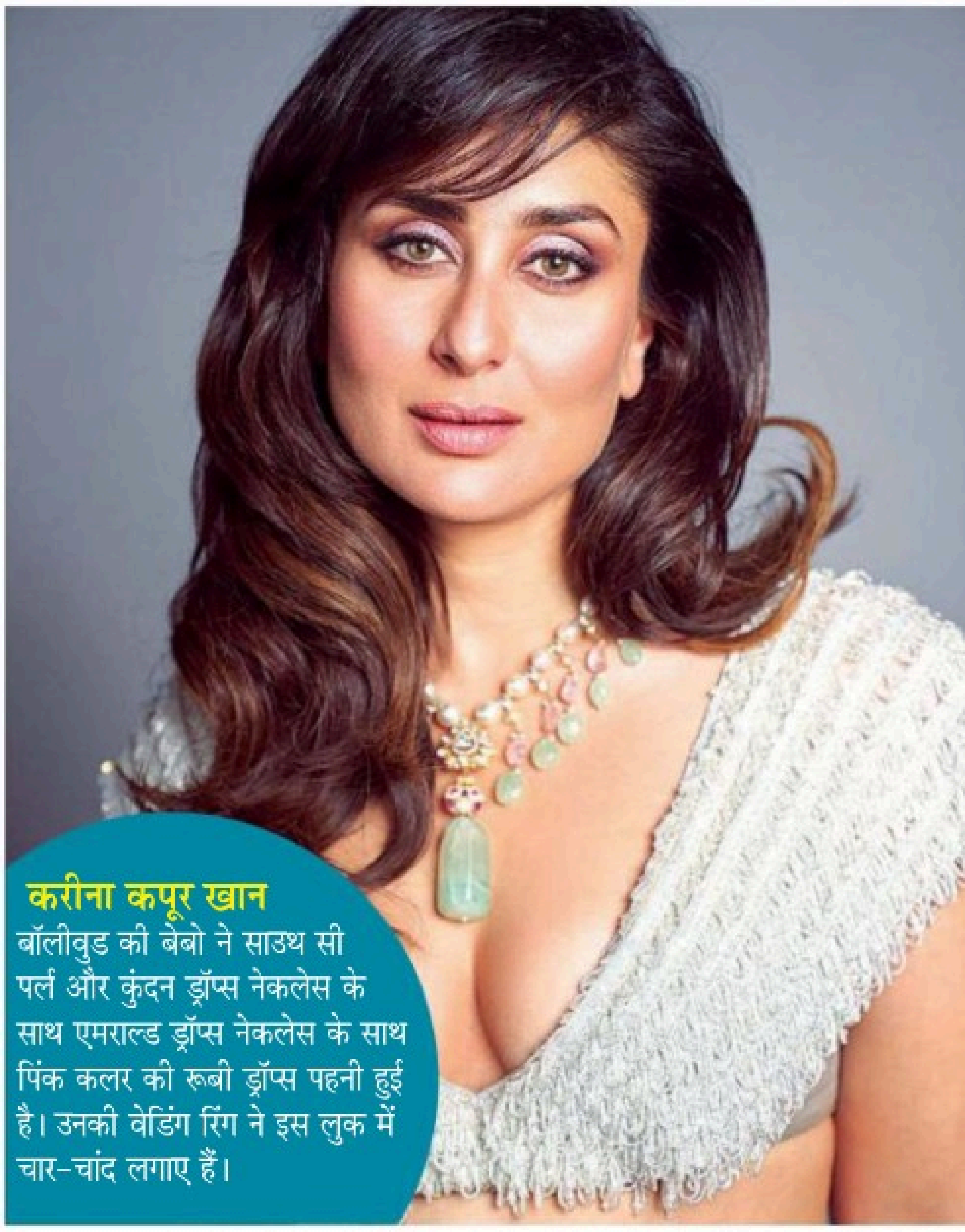
माधुरी दीक्षित

एक्सप्रेशन क्वीन माधुरी दीक्षित का यह ज्वेलरी सेट बेहद खूबसूरत है। माधुरी दीक्षित ने इस सेट को नजाकत और परफेक्ट आउटफिट के साथ कैरी किया है।



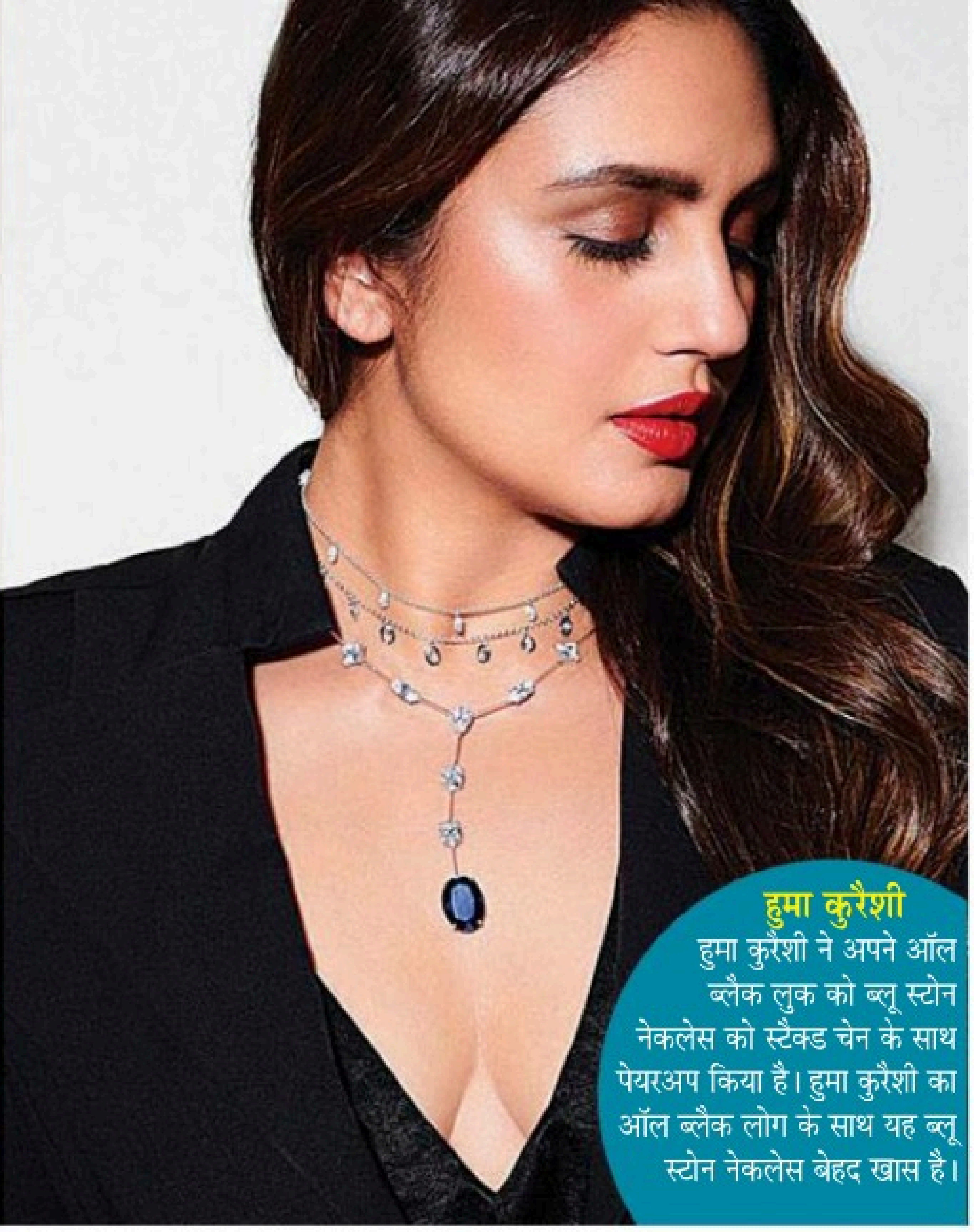
शोभिता धुलिपाला

अभिनेत्री ने अपने वेस्टर्न अवतार को गोल्ड ज्वेलरी से इंडियन तड़का दिया है। बोट नेक शर्ट के साथ गोल्ड हैवी ज्वेलरी बेहद खूबसूरत लग रही है।



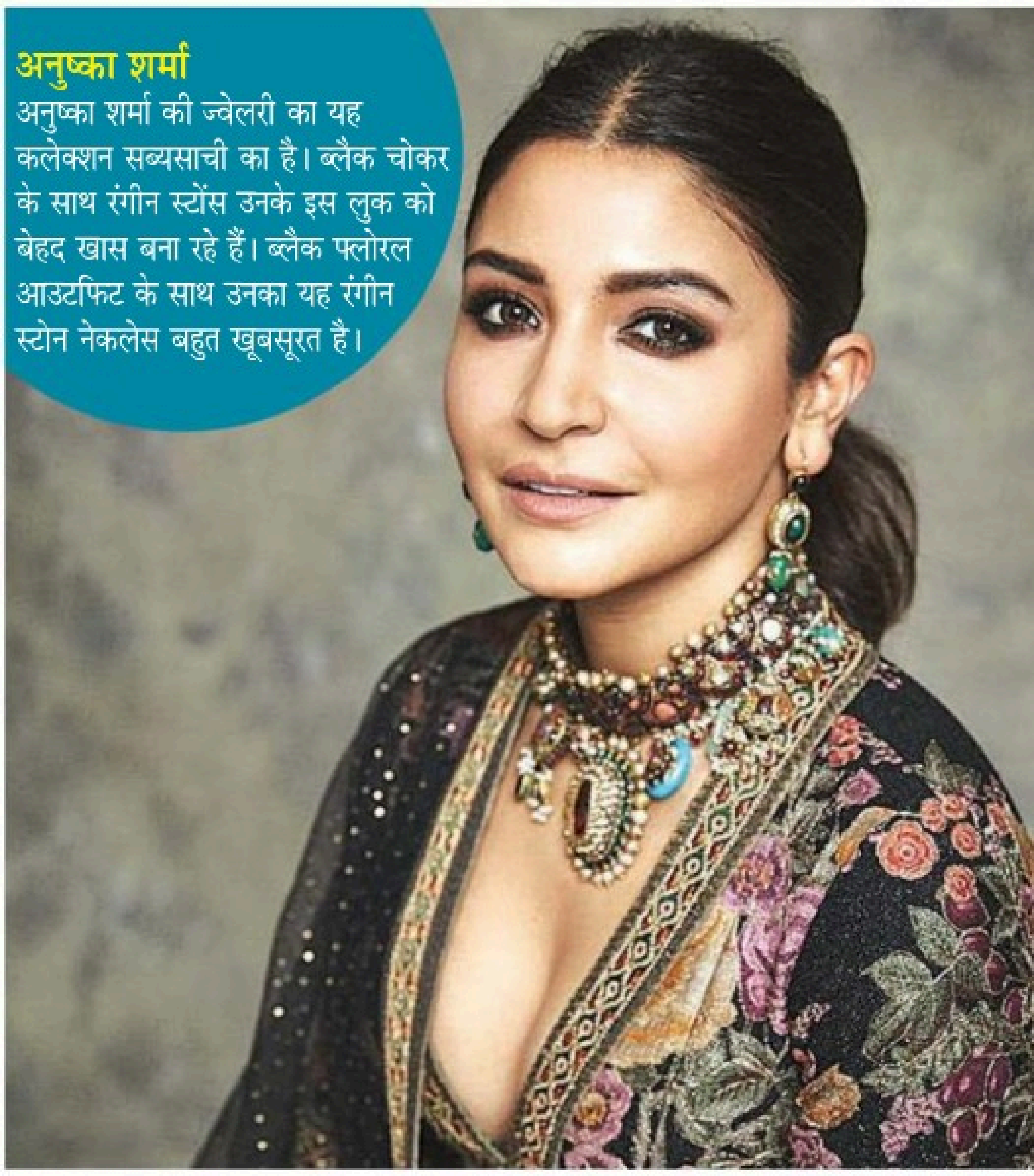
करीना कपूर खान

बॉलीवुड की बेबो ने साउथ सी पर्ल और कुंदन ड्रॉप्स नेकलेस के साथ एमराल्ड ड्रॉप्स नेकलेस के साथ पिंक कलर की रूबी ड्रॉप्स पहनी हुई है। उनकी वेडिंग रिंग ने इस लुक में चार-चांद लगाए हैं।



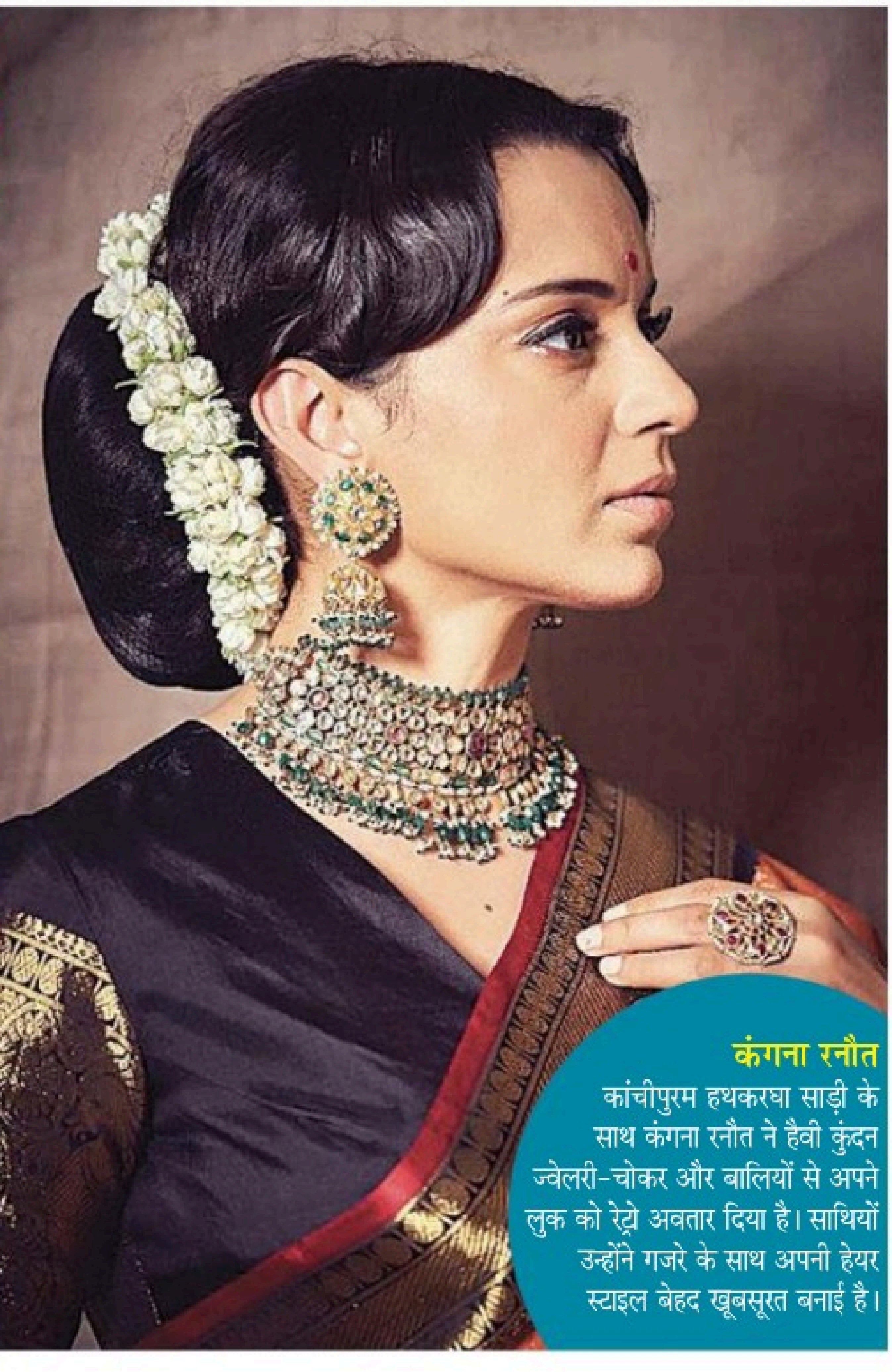
हुमा कुरैशी

हुमा कुरैशी ने अपने ऑल ब्लैक लुक को ब्लू स्टोन नेकलेस को स्टैक्ड चेन के साथ पेयरअप किया है। हुमा कुरैशी का ऑल ब्लैक लोग के साथ यह ब्लू स्टोन नेकलेस बेहद खास है।



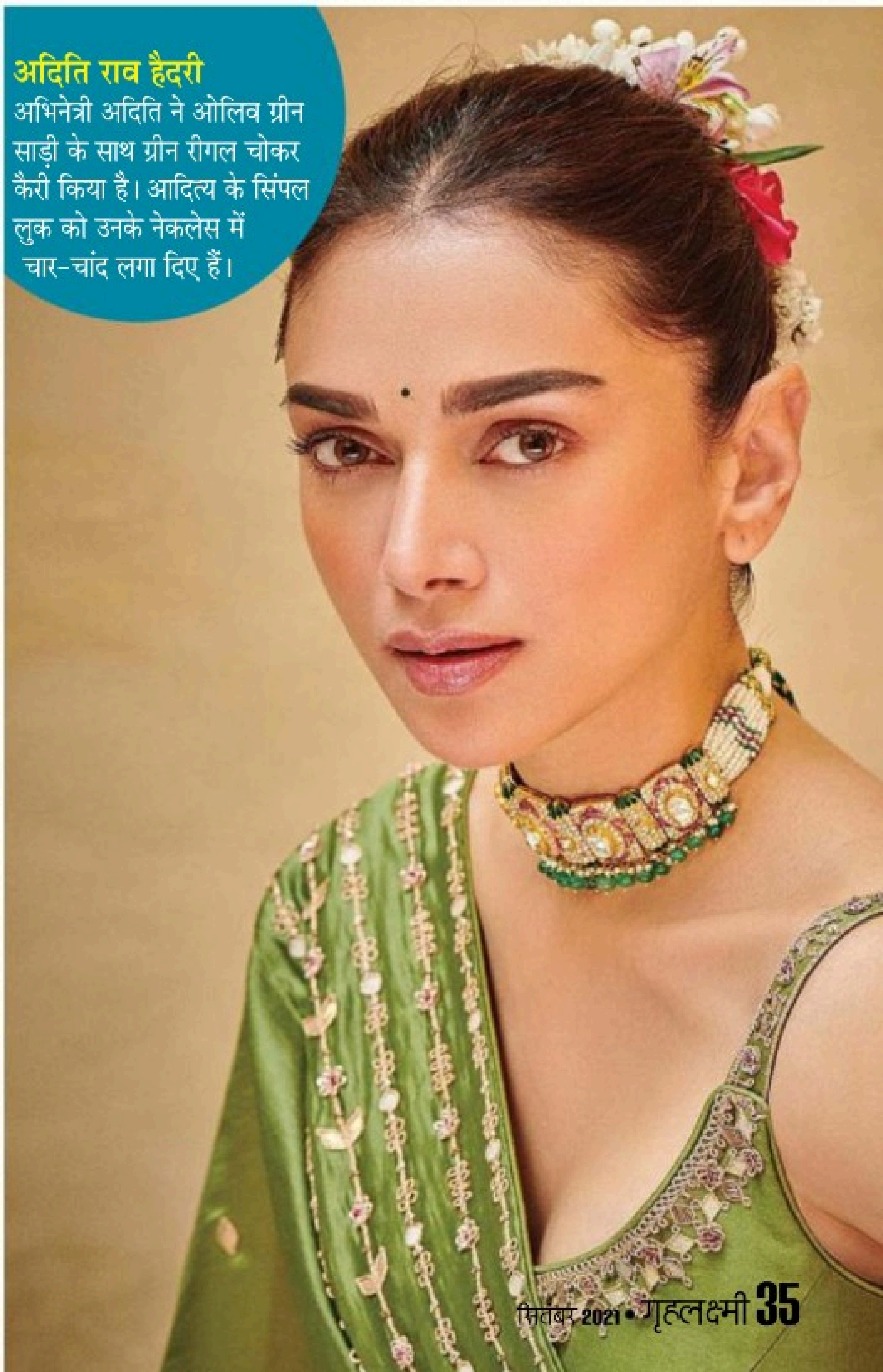
अनुष्का शर्मा

अनुष्का शर्मा की ज्वेलरी का यह कलेक्शन सब्यसाची का है। ब्लैक चोकर के साथ रंगीन स्टोंस उनके इस लुक को बेहद खास बना रहे हैं। ब्लैक फ्लोरल आउटफिट के साथ उनका यह रंगीन स्टोन नेकलेस बहुत खूबसूरत है।



कंगना रनौत

कांचीपुरम हथकरघा साड़ी के साथ कंगना रनौत ने हैवी कुंदन ज्वेलरी-चोकर और बालियों से अपने लुक को रेट्रो अवतार दिया है। साथियों उन्होंने गजरे के साथ अपनी हेयर स्टाइल बेहद खूबसूरत बनाई है।



अदिति राव हैदरी

अभिनेत्री अदिति ने ओलिव ग्रीन साड़ी के साथ ग्रीन रीगल चोकर कैरी किया है। आदित्य के सिंपल लुक को उनके नेकलेस में चार-चांद लगा दिए हैं।

मास्क की भेंट ना चढ़ जाए आपका मेकअप

अगर आप मास्क लगाकर बाहर जा रही हैं और आपका मेकअप मास्क की वजह से खराब हो जा रहा है तो आपको कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है, ताकि आपका मेकअप मास्क की वजह से खराब न हो।

स्पर्धा रानी

पिछले साल से मास्क लगाने का जो सिलसिला जारी है, वह पता नहीं कब बंद होगा। बिना काम के लोगों ने बाहर जाना बंद कर दिया है लेकिन जिनके लिए घर से बाहर निकलना जरूरी है, वे क्या करें! ऐसे में जब आप मास्क पहनकर घर से बाहर निकलती हैं तो आपका मेकअप मास्क के अंदर मिलकर कुछ और ही बन जाता है। यह हर उस महिला की कहानी है, जिसे मेकअप करना अच्छा लगता है। यहां तक कि लाइट लिपस्टिक भी मास्क की भेंट चढ़ जाती है। मास्क के अंदर आपका मेकअप खराब ना हो इसके लिए आपको चाहिए कुछ टिप्स! यही टिप्स खास तौर पर हम आपके लिए लेकर आए हैं-

1. चूंकि आपको हमेशा मास्क पहनना पड़ रहा है, तो सबसे पहले आपके लिए यह जानना जरूरी है कि आप नैचुरल मेकअप करें। इसके लिए आपको अपने डार्क सर्कल्स और चेहरे पर दाग वाले हिस्सों को मैटीफाइंग कंसीलर से कवर कर लें।
2. इस समय आपके मेकअप का फोकस आंखों पर होना चाहिए। तो, इसके लिए आंखों पर ड्रामैटिक इफेक्ट बहुत अच्छा लगेगा। इसके लिए आप शिमर का प्रयोग कीजिए। साथ ही, वॉटर प्रूफ मस्कारा भी लगाएं।
3. होंठों पर लिपस्टिक या अन्य कोई लिप प्रोडक्ट लगाने से पहले लिप केयर प्रोडक्ट जरूर लगाएं ताकि ये हमेशा हाइड्रेटेड रहें, इनकी नमी बरकरार रहे।
4. एक बार आपका लिप केयर प्रोडक्ट लग जाए तो आप लिपस्टिक की शेड से मैच करता लिप लाइनर लगाएं। लिप लाइनर क्रैक्स को भर देते हैं और आपके लिप्स को खूबसूरत लुक भी देते हैं। साथ ही ये स्मजिंग और फीदिंग को भी कम करते हैं।
5. इस समय कोई क्रीमी या ग्लॉसी लिपस्टिक लगाने की बजाय लाइट वेट, मैट और स्मज प्रूफ लिपस्टिक लगाना सही रहेगा।
6. यदि आप क्रीमी लिपस्टिक ही लगा रही हैं तो उसे सेट करना न भूलें। इसके ऊपर थोड़ा-सा ट्रांसलूसेंट पाउडर जरूर लगाएं ताकि आपके होंठों को तुरंत मैट और स्मज प्रूफ फिनिश मिल सके।
7. यह याद रखें कि फेस मास्क पहनते समय आपके लिए अपना मेकअप सेट करना बहुत जरूरी है। आप चाहें तो अपने मेकअप स्पंज को सेटिंग स्प्रे से गीला करके भी बेस अप्लाई कर सकती हैं। इससे यह घंटो तक सही रहेगा। मास्क लगाने से पहले इस गीलेपन को पूरी तरह से सूख जाने दें। ■

ऐसे करें ब्लीच का सही इस्तेमाल

चेहरे के अनचाहे बालों से निजात पाने के लिए ब्लीच एक अच्छा तरीका होता है। ब्लीचिगं से चेहरे के अनचाहे बालों से जहां छुटकारा मिलता है वहीं चेहरे की खूबसूरती भी निखरती है। खासकर तब जब इसो सही तरीके से इस्तेमाल किया जाता है।

गृहलक्ष्मी टीम

आज हर महिला चेहरे के अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए ब्लीच का इस्तेमाल करती हैं, पर कई बार जरा सी अनदेखी चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने की बजाय बदसूरत बना देती है, क्योंकि अधिकतर महिलाओं को ब्लीच का सही इस्तेमाल करना नहीं आता है। इसलिए जरूरी है कि ब्लीच करने से पहले कुछ बातों का खास ध्यान रखें।

स्टेप नं. 1

पहले टेस्ट करें

हर किसी की त्वचा व बालों का रंग अलग होता है, इसलिए ब्लीच करने से पहले इसे टेस्ट जरूर कर लें। टेस्टिंग के लिए पेस्ट को कोहनी या हथेली के उल्टे तरफ लगाएं।

स्टेप नं. 2

कैसे बनाएं पेस्ट

पेस्ट बनाते समय ब्लीच में पाउडर की मात्रा ज्यादा ना रखें, क्योंकि इससे जलन की समस्या पैदा होती है। इस बात का ध्यान दखें कि ब्लीच क्रीम में चुटकी भर पाउडर एक्टीवेटर का प्रयोग करें। पाउडर औरक्रीम ब्लीच को अच्छे से मिलाएं।

स्टेप नं. 3

कैसे लगाएं ब्लीच

ब्लीच करने से पहले चेहरे को अच्छी तरह साफ कर लें। फिर पेस्ट को चेहरे पर ऊपर से नीचे की तरफ लगाएं। इस बात का खास ध्यान रखें कि ब्लीच आंख और आईब्रो के आसपास ना लगाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर पैकेट में दिये गए समयानुसार 20 से 25 मिनट तक लगाएं। जब क्रीम अच्छी तरह सूख जाए तो गीले कॉटन से साफ कर लें, पोंछने के बाद कोल्ड क्रीम जरूर लगाएं।

स्टेप नं. 4

ब्लीच के फायदे

ब्लीच के फायदे की अगर बात करें तो ब्लीच करने से चेहरे पर जो बाल होते हैं वह त्वचा के रंग से मिल कर दिखाई नहीं पड़ते और चेहरे पर निखार आता है। साथ ही ब्लीचिंग का असर चेहरे पर 15 से 20 दिनों तक रहता है। ब्लीच एक दर्दरहित प्रक्रिया है, जिससे बिना किसी झंझट व दर्द के चेहरे का आकर्षण बढ़ता है। सांवले रंग की महिलाओं के लिए ब्लीच सबसे अच्छा तरीका है, जिससे उनकी त्वचा में एक अलग ही चमक आती है।

त्वचा के अनुसार ब्लीच का प्रयोग

संवेदनशील त्वचा पर हमेशा मिल्क ब्लीच यूज करना चाहिए । यह दूध के पाउडर से बनी होती है। इसलिए यह त्वचा को कोई हानि नहीं पहुंचाती है। इसे अमोनिया के साथ मिक्स करके संवेदनशील त्वचा पर यूज करें।

सोप क्लेक्स ब्लीच

तैलीय त्वचा के साथ अक्सर यह परेशानी होती है कि इस त्वचा पर एक्ने, मुंहासे, मोटे-मोटे दाने

ज्यादातर निकल आते हैं। इसलिए तैलीय त्वचा पर 'सोप फ्लेक्स ब्लीच' का प्रयोग करना चाहिए, क्योंकि यह एंटीसैप्टिक होती है और इसे साबुन की तरह त्वचा पर रगड़ कर प्रयोग करना चाहिए।

एलोवेरा ब्लीच

इस ब्लीच का प्रयोग मैच्योर स्किन वालों को करना चाहिए, क्योंकि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है स्किन ढीली होती जाती है, इसलिए स्किन पर ज्यादा अमोनिया वाली ब्लीच प्रयोग ना करें, वरना स्किन ड्राई हो जाती है। और रिंकल्स जल्द ही दिखाई पड़ने लगते हैं। एलोवेरा ब्लीच एंजिग ब्लीच होती है, जो त्वचा को नमी प्रदान करती है।

ऑयल बेस ब्लीच

इस ब्लीच का प्रयोग रूखी त्वचा पर करना चाहिए, क्योंकि यह ब्लीच अमोनिया क्रिस्टल फाम में आती है जो त्वचा पर नमी बरकरार रखती है। इससे त्वचा रूखी नहीं होती है। डेट सी मिनरल एक ऐसा उत्पाद है जिसके अंदर ऑयल बेस ब्लीच का प्रयोग होता है। जो सिर्फ रूखी त्वचा के लिए ही बना होता है।

घर पर ब्लीच करने जा रहे हैं तो रखें इन बातों का ध्यान

क्या आप भी टैनिंग हटाने के लिए और अपने चेहरे पर ग्लो लाने के लिए घर पर ब्लीच करती हैं ? क्या आपको कभी इस बात का ख्याल भी मन में आता है कि कहीं घर पर ब्लीच करने का कोई साइड इफ़ेक्ट हमारी त्वचा पर न हो जाए। आइए हम आपको बताते हैं घर पर ब्लीच करने से पहले किन बातों का ख्याल रखें जिससे आपको त्वचा सम्बन्धी किसी समस्या का सामना न करना पड़े।

अच्छे ब्रांड की ब्लीच का इस्तेमाल

ध्यान रहे अगर आप पहली बार घर पर ब्लीच का इस्तेमाल करने जा रही हैं तो अपनी त्वचा के अनुसार ब्लीच क्रीम का चयन करें। जहां तक हो सके अच्छे ब्रांड की ब्लीच का प्रयोग करें। आपकी त्वचा सेंसटिव है तो चेहरे पर ब्लीच लगाने से पहले कान के पीछे ब्लीच लगा कर देख लें की इससे किसी तरह का कोई इर्रिटेशन तो नहीं हो रहा है।

ब्लीच से पहले थ्रेडिंग न करवाएं

अगर आपको जलन या रैशेज हों तो ब्लीच न करें। ब्लीच करने से पहले कभी भी थ्रेडिंग न कराएं। क्योंकि थ्रेडिंग से चेहरे में कभी कट्स लग जाते हैं जिससे ब्लीच करने पर जलन होने लगती है। ब्लीच हटाने के लिए कभी भी हाथों का इस्तेमाल न करें बल्कि ब्रश से ब्लीच साफ़ करें।

ठीक से फेसवॉश करें

ब्लीच से पहले फेसवॉश अच्छी तरह करना चाहिए। इसके बाद फेस पर प्री-ब्लीच क्रीम से मसाज करें। अब एक कटोरी में 2 से 3 चम्मच ब्लीचिंग क्रीम लें और उसमें 1 या 2 चुटकी एक्टिवेटर मिलाएं। ध्यान रखें कि एक्टिवेटर की मात्रा संतुलित हो, क्योंकि एक्टिवेटर की मात्रा ज्यादा होने पर आपकी त्वचा को नुकसान भी पहुंच सकता है।

ब्लीच आईब्रो में ना लगे

इस बात का खास ध्यान रखें कि ब्लीच आईब्रो और कलमों पर न लगे, क्योंकि ऐसा करने से आईब्रो का कलर भी बदल जाएगा जो देखने में खराब लगेगा।

पोस्ट ब्लीच क्रीम का इस्तेमाल

जहां तक संभव हो ब्लीच करने के बाद पोस्ट ब्लीच क्रीम का प्रयोग करें इससे स्किन पर किसी तरह का साइड इफ़ेक्ट नहीं होगा। साथ ही ब्लीच का अच्छा इफ़ेक्ट भी आएगा। हो सके तो ब्लीच के बाद फेशिअल जरूर करें।

fem
CRÈME BLEACH
Turmeric & milk
soft glow

फेम की टरमरिक एंड मिल्क ब्लीच से पाएं नरम और निखरी त्वचा

फेम की न्यू टरमरिक एंड मिल्क ब्लीच डेड सेल्स को हटाती है, साथ ही टैनिंग से भी बचाती है। यह आपकी त्वचा में चमक और निखार लाती है। हल्दी और दूध से बना यह ब्लीच घरेलू उबटन के समान ही फायदेमंद है। हर्बल और नैचुरल ब्लीच होने के कारण यह हर प्रकार की त्वचा पर अप्लाई किया जा सकता है। टरमरिक एंड मिल्क ब्लीच फेम के दूसरे ब्लीच की तरह ही काम करता है। फर्क है तो बस इतना कि इसमें हल्दी को भी मिक्स किया गया है। चंद मिनटों में ही यह आपके स्किन टोन से मैच कर जाती है और आप सॉफ्ट ग्लोइंग स्किन पा सकती हैं।

- टरमरिक एंड मिल्क ब्लीच सेंसेटिव स्किन वालों के लिए भी है।
- इसके इस्तेमाल से आपकी त्वचा सॉफ्ट और ग्लोइंग नजर आती है।
- पहली बार इस्तेमाल करनेवालों के लिए भी आसान है। इसमें इस्तेमाल के तरीके भी बताए गए हैं और मेजरमेंट के लिए स्पून भी है।
- इसके इस्तेमाल के बाद 45 दिनों तक आपको दोबारा ब्लीच करने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

कैसे लगाएं

- क्रीम को स्पैचुला से सामान्य तरह से लगाएं।
- लगाने के 3 से 6 मिनट बाद इसे कॉटन या स्पैचुला से हटाएं।
- साफ पानी से इसे धोएं और सुखा लें। ■

क्वीन की तरह कैसे पोज़ करें

सौंदर्य प्रतियोगिताओं के कई राउंड होते हैं, जिनमें आपको केवल एक ही चीज़ पर नहीं बल्कि बहुत सी चीज़ों पर अपना ध्यान केंद्रित करना होता है। अगर जीतना चाहती हैं तो आत्मविश्वास से भरपूर एक राजकुमारी की तरह से पोज़ करने के कुछ सीक्रेट ब्यूटी क्वींस से जानें।

मोनिका अग्रवाल

सौंदर्य प्रतियोगिता में हर विजेता का एक ब्यूटी सीक्रेट होता है, जिसकी वजह से वह जीत पाती है। हमारी कुछ ब्यूटी क्वींस नो अपने कुछ ब्यूटी सीक्रेट शेयर किए हैं, ताकि इस क्षेत्र में कदम रखने वाली नई लड़कियां और भी मजबूती से आगे बढ़ सकें और वह कुछ ऐसी टिप्स जान सकें, जो उनकी जीत में मदद कर सके ताकि आप राजकुमारियों की तरह बेहद सुंदर दिखें।

सही मेकअप ब्रश का प्रयोग

बहुत-सी ब्यूटी क्वींस का मानना है कि अगर आप खुद को प्राकृतिक रूप से थोड़ा टैन दिखाना चाहती हैं तो आपको काबुकी ब्रश से टैन अप्लाई करना चाहिए। इस ब्रश द्वारा लगाया जाने वाला ब्रोंजर एक ही जगह सिमट नहीं जाता है बल्कि वह अच्छे से ब्लेंड हो जाता है ताकि आपका ब्रोंजर अलग से न दिख कर बहुत ही प्राकृतिक लगे।

दांतों पर ना लगे लिपस्टिक

अगर आपको लिपस्टिक लगाते समय यह डर रहता है कि कहीं यह आपके दांतों पर न लग जाए तो आपको पहले अपने दांतों पर वेसलिन लगा लेनी चाहिए ताकि आपके दांतों से लिपस्टिक न चिपके।

डार्क लिपस्टिक से अपनी स्माइल को बनाएं और ब्राइट

अगर डार्क लिपस्टिक आपके चेहरे पर सूट करती है तो आपको हमेशा इसका प्रयोग करना चाहिए क्योंकि इससे आपकी मुस्कुराहट और अधिक खूबसूरत लगती है और आपके दांत भी सफेद दिखते हैं। इससे अगर आपकी मुस्कान थोड़ी कम भी होती है तो वह ज्यादा खुली हुई और प्राकृतिक लगती है।

आफ्टर शेव का करें प्रयोग

कई आफ्टर शेव क्रीम केवल पुरुषों के लिए ही नहीं बल्कि महिलाओं के लिए भी लाभदायक हैं। इसलिए आपको अपने हाथों या अन्य जगह शेव करने के बाद कोई भी बढ़िया क्रीम लगानी चाहिए ताकि आपकी स्किन और अधिक मुलायम लगे। आप नीविया जैसी आफ्टर शेव क्रीम्स का प्रयोग कर सकती हैं, जिससे आपके हाथ या पैर बहुत सॉफ्ट और स्मूथ लगेंगे।

मेकअप को निकालने के लिए नारियल तेल का प्रयोग करें

अगर आपका मेकअप आसानी से नहीं निकलता तो आप मेकअप रिमूवर की बजाए नारियल के तेल को स्किन पर लगाएं और उसकी पूरे चेहरे पर मसाज करें, इससे आपका सारा मेकअप निकल जाएगा।

मेनीक्योर की बजाए यह ट्राई करें

अगर आप हर दिन अपने नाखूनों को ऐसा दिखाना चाहती हैं कि मानो आपने अभी मेनीक्योर करवाया है तो आपको अपने साथ कुछ डीआईवाई एक्रीलिक नेल्स रखने चाहिए और जब भी प्रतियोगिता शुरू हो तो उन्हें चिपका लें। आप अलग-अलग कलर के नाखून रख सकती हैं ताकि आप हर राउंड में अपने हाथों को एक नया लुक दे सकें।

डार्क सर्कल्स को छुपाएं

आपको डार्क सर्कल्स की समस्या है तो पहले एक लाइट शेड का कंसीलर अप्लाई करें और उसे लगाने के बाद हाई डेफिनिशन पाउडर का या रिफ्लेक्शन पाउडर का प्रयोग करें। इससे आपके डार्क सर्कल्स अच्छे से छुप जायेंगे।

एजिंग स्किन के लिए प्रयोग करें ड्यूई मेकअप

अगर आपकी स्किन पर एजिंग के लक्षण दिखने लगे हैं तो आपको एक बार ड्यूई मेकअप ट्राई करना चाहिए। ऐसे मेकअप प्रोडक्ट्स का प्रयोग करें जिनमें एसपीएफहोने के साथ साथ ही वह आपको ऐसी कवरेज दे जो थोड़ी प्राकृतिक लगे और यह मेकअप आपको बहुत सूट भी करेगा।

डबल साइड टेप को हमेशा रखें साथ

आपको हमेशा अपने साथ डबल साइड टेप रखनी चाहिए क्योंकि इसकी जरूरत आपको कहीं भी कुछ भी एडजस्ट करने के लिए पड़ सकती है। अगर आपकी ड्रेस लंबी है तो आप उसका प्रयोग कर सकती हैं, अगर आप हाई हील्स पहन रही हैं तो भी आप इसका प्रयोग कर सकती हैं। यह टेप आपकी हर ड्रेस से जुड़ी समस्या को सुलझा सकती है, जिसकी वजह से आपको समय पर टेलर को ढूंढने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

अगर आप इन टिप्स का पालन करती हैं तो आपको आपकी हर समस्या का हल मिल ही जाना चाहिए। यह टिप्स आपके लुक्स को और अधिक निखारती है और इनकी वजह से आप और अधिक आत्म विश्वास से स्टेज पर परफॉर्म कर पाएंगी और वह भी बिना किसी चिंता के क्योंकि आपके साथ हैं पूर्व विनर्स के टिप्स जो कभी आपको निराश नहीं करेंगी और आप क्वीन की तरह पोज कर पाने में सफल होंगी। ■

कोविड-19 से लड़ने में मददगार है प्रोटीन से भरपूर डाइट

अगर आप एक कोविड रोगी हैं या कोविड से रीकवर हो रहे हैं तो आपकी इम्युनिटी को बूस्ट-अप करने के लिए सही न्यूट्रिशन जरूरी है और सही न्यूट्रिशन के लिए आपको अपने खाने में खासतौर पर प्रोटीन को शामिल करना जरूरी है।

स्पर्धा रानी

हम सब अब तक यह जान चुके हैं कि कोविड से हमारा शरीर बेहद कमजोर हो जाता है और रीकवर होते समय भी कुछ ज्यादा बदलाव नहीं आता है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि तेजी से रीकवर करने के लिए सही और प्रोटीन से भरपूर डाइट ली जाए।

रिसर्च और स्टडीज बताते हैं कि रोगी के लिए न्यूट्रिशनल जरूरतों को पूरा करने के लिए शुरुआत 50% से करना चाहिए। तीसरे दिन तक इसे 70% और धीरे-धीरे बढ़ाते हुए सप्ताह के अंत तक 100% कर देना चाहिए। कोविड रोगियों और उनकी देखभाल कर रहे लोगों को यह समझ और स्वीकार कर लेना चाहिए कि नियमित फिजिकल एक्टिविटी और ब्रीदिंग एक्सरसाइज बहुत जरूरी है, लेकिन यह एक सीमा से ज्यादा नहीं, उतना ही करें जितना बर्दाश्त हो सके। मॉडरेट कार्बोहाइड्रेट, फैट का संतुलित सेवन करें। रोगी की जरूरतों को पूरा करने के लिए ओरल न्यूट्रिशन सप्लीमेंट्स और एंटीऑक्सीडेंट का सेवन जरूरी है। एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल को जरूर डाइट में शामिल करना चाहिए, खास कर विटामिन-सी और विटामिन-डी।

कैसी हो कोविड डाइट

कोविड रोगियों को ऐसे भोजन का सेवन करना चाहिए, जो उनके मसल्स का पुनर्निर्माण करे, इम्युनिटी को दुरुस्त करे और एनर्जी लेवल बनाए रखे। रागी, ओट्स, अमरनाथ कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट के समृद्ध स्रोत हैं इसलिए इन्हें जरूर डाइट में शामिल करें। चिकन, फ़िश, अंडे, पनीर, सोया, नट्स और सीड्स में प्रोटीन खूब होते हैं तो इन्हें जरूर खाएं। अखरोट, बादाम, ऑलिव ऑयल, मस्टर्ड ऑयल जैसे हेल्दी फैट्स इन दिनों जरूर खाने चाहिए। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए हल्दी वाला दूध बहुत फायदेमंद है, तो रोजाना कम-से-कम एक बार इसे पीना चाहिए।

मौसमी फलों में सभी रंगों के फल खाएं और सब्जियां भी ताकि आपको हर तरह के विटामिन और मिनरल का सही अनुपात मिलता रहे। अपने मूड को ठीक करने के लिए आप कम-से-कम 70% कोकोआ युक्त डार्क चॉकलेट खा सकती हैं। इससे आपको एन्जायटी से मुक्ति मिलेगी और

आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी।
अधिकतर कोविड रोगियों का स्वाद और गंध गायब हो जाता है, कइयों को तो निगलने में भी दिक्कत होती है। ऐसे में जरूरी है कि आप जो खा रही हैं, वह सॉफ्ट हो।

सैम्पल डाइट चार्ट

ब्रेकफास्ट : वेजीटेबल पोहा, चीला, वेजीटेबल उपमा नमकीन, वेजीटेबल सेवइयां, इडली के साथ 2 अंडे, हल्दी और अदरक पाउडर के साथ दूध।

लंच : अमरनाथ/रागी या मल्टी ग्रेन आटे की रोटी, चावल, वेजीटेबल पुलाव खिचड़ी, दाल, हरी सब्जियां, सलाद वाली दही, गाजर और खीरा सहित।

शाम को : अदरक वाली चाय/सब्जियां या चिकन वाला सूप, अंकुरित चाट।

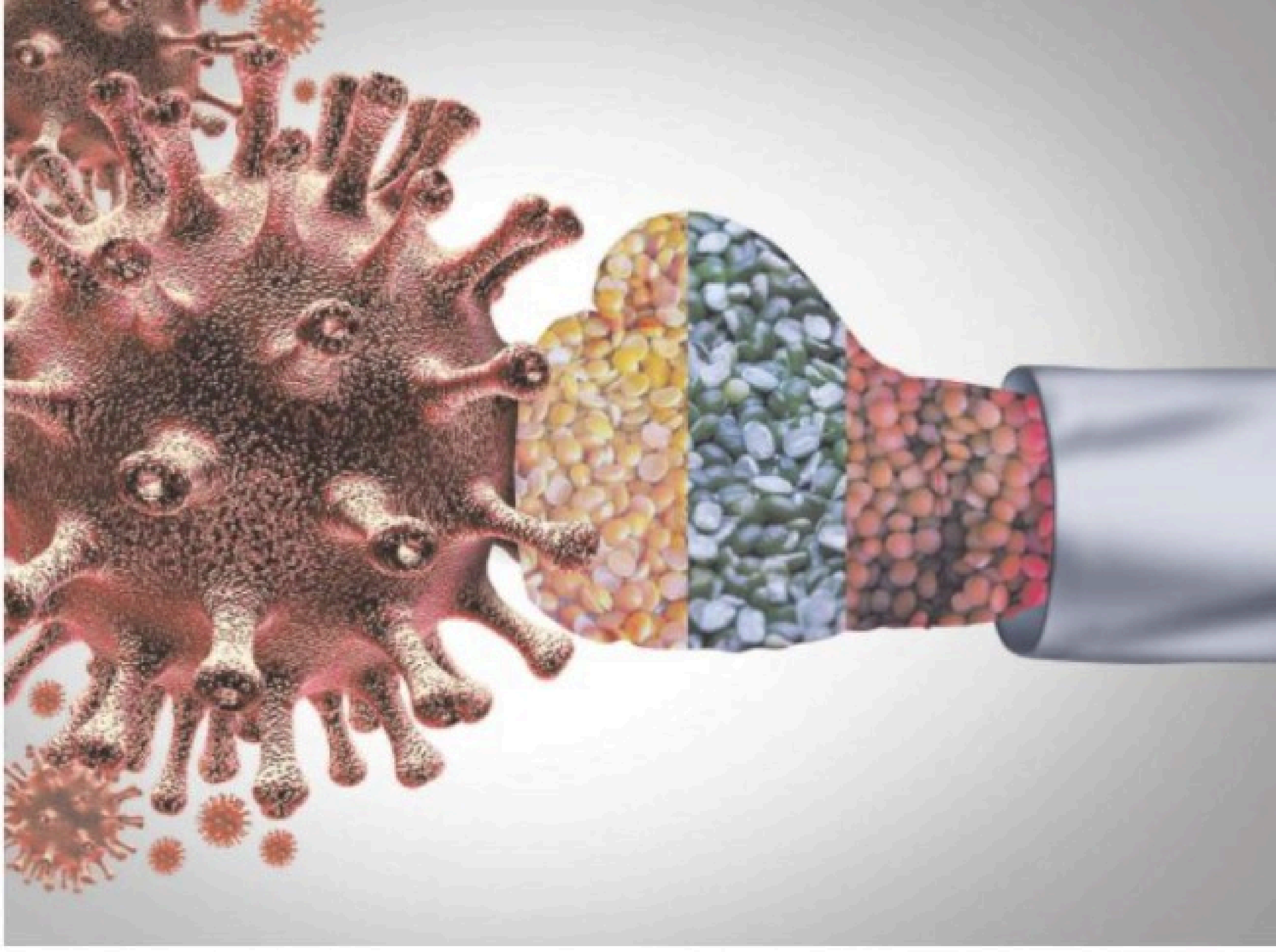
डिनर : अमरनाथ/रागी, मल्टी ग्रेन आटे की रोटी, सोयाबीन पनीर, चिकन या हरी सब्जियों का सलाद (गाजर और खीरा सहित)।
यदि रोगी को डायरिया, नॉजिया हो रहा है तो उसे वेजीटेबल खिचड़ी, अदरक वाली चाय (अदरक), तुलसी, लेमनग्रास, दालचीनी, लौंग या इलायची दें।

कोविड के बाद थकान हो तो क्या करें

कोविड के बाद अमूमन लोगों को हर समय थकान का अनुभव होता है, शरीर में कमजोरी महसूस होती है। इससे बचने के लिए केला, सेब, संतरा या स्वीट लाइम जूस पिएं। मीठे आलू को सलाद में या किसी और तरह से अपनी डाइट में शामिल करें। ऑर्गेनिक शहद और नींबू के साथ गुनगुना पानी पिएं।

क्या फल और सब्जियां भी वायरस फैलाते हैं?

फल और सब्जियां सीधे तौर पर वायरस नहीं फैलाते हैं लेकिन इन्हें पकाने या खाने से पहले अच्छी तरह धोना बहुत जरूरी है। इन्हें गर्म पानी में धोएं या आप पानी में सोडा बायकार्बोनेट भी मिला सकती हैं। इस पानी में कुछ देर के लिए फल और सब्जियों को डुबोकर रखने के बाद ही इनका प्रयोग करना चाहिए।



ड्राई कफ को कैसे करें ठीक

इस समय आपके लिए तरल चीजें पीना जरूरी है। तुलसी के पत्तियों के साथ गर्म पानी पीने से कफ और खिचखिच वाले गले से राहत मिलती है। मीठे ड्रिंक्स, अल्कोहल, कॉफी के सेवन से बचें क्योंकि ये डिहाइड्रेशन का कारण बनते हैं। दिन में दो-तीन बार जीभ के जरिए भाप अंदर लें।

यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन और कोविड-19

जैसा कि ऊपर भी इस आर्टिकल में बताया गया है कि इस समय आपका हाइड्रेट रहना बहुत जरूरी है। हाइड्रेट रहने से यूरिनरी इन्फेक्शन से भी बचाव होता है। रोजाना अपनी डाइट में विटामिन-सी को जरूर शामिल करें।
अगर आप भी उनमें से एक हैं, जो कोविड-19 से जूझ कर बाहर आए हैं तो सुनिश्चित करें कि आप अपने मील को दिन भर में 3 से 5 बार खाएं। ज्यादा शुगर से परहेज करें क्योंकि यह ब्लड ग्लूकोज लेवल को बढ़ा सकता है और आपको बैक्टीरियल सुपर इन्फेक्शन होने का खतरा हो सकता है। जल्दी ठीक होने के लिए हेल्दी फैट्स का सेवन भी सुनिश्चित करें।

दाल है मददगार कोविड-19 से लड़ने में

हम बचपन से ही यह सुनते आए हैं कि दाल खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। यही वजह है कि हर बच्चे को यह घुड़की दी जाती है कि दाल जरूर खाओ! यह न केवल हमारी इम्युनिटी को बूस्ट-अप करता है, बल्कि संपूर्ण पोषण के लिहाज से इनका सेवन जरूर करना चाहिए। इस कोविड-19 के समय में आंशिक लॉकडाउन की वजह से हमारे लिए ताजी सब्जियां और फल ऑर्डर करना भी मुश्किल भरा काम है था, लेकिन अगर आपके घर पर विभिन्न तरह के दाल हैं तो आपके पोषण की सारी जरूरतें दाल से पूरी हो सकती हैं। हाल ही में सेलेब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट ऋजुता दिवेकर ने भी दाल के सेवन पर जोर दिया है। इनका इस्तेमाल हम कई तरीके से कर सकते हैं, दाल से लेकर डोसा और चाट तक बना सकते हैं। पहले जानते हैं दाल के स्वास्थ्य लाभ के बारे में।

दाल खाने के फायदे

हमारी किचन में मिलने वाले दालों में आयरन, जिंक, कई तरह के विटामिन, सेलेनियम और लाइजीन जैसे एसेंशियल एमिनो एसिड्स होते हैं। ये कैल्शियम अवशोषण में मदद करने के साथ ही भूख को भी नियमित करते हैं। आयरन हिमोग्लोबिन को बढ़ाता है और ऑक्सीजन का इस्तेमाल करने में हमारे मसल्स की मदद करता है। बाल और स्किन के हेल्दी रहने में भी आयरन अहम भूमिका निभाता है। कोविड के समय सबको जिंक के सेवन की सलाह दी जाती है, जो हमारे देसी दालों में भरपूर है। जिंक एक इम्युनिटी बूस्टर है, जो कोरोना वायरस से लड़ने में मदद करता है। सेलेनियम हमारी बॉडी में एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। इसके सेवन से हार्ट अटैक, अस्थमा और कैंसर जैसी बीमारियां पास नहीं फटकती हैं। हमारे मसल्स, हड्डियों, स्किन और बालों के साथ इम्यून सिस्टम को सही बनाए रखने में एमिनो एसिड अहम भूमिका निभाते हैं। दाल में पाया जाने वाला एमिनो एसिड लाइजीन हमारी बॉडी में नहीं होता है। यह बॉडी में कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है। दाल हमारी भूख को नियमित

करने में भी मदद करता है। इसके सेवन से आपका पेट देर तक भरा हुआ महसूस होता है और आप ओवर इटिंग से बचते हैं। यानी कि अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिशों में लगे हैं तो भी दाल का सेवन जरूर करें।

गर्मी में लाभदायक दाल

ऋजुता की मानें तो इन गर्मियों में हमें अपनी डाइट में मूंग, मटकी और लाल चवली दाल को शामिल करना चाहिए, क्योंकि इन्हें पचाना आसान है और इनमें विटामिन और मिनरल प्रचुर मात्रा में होने की वजह से ये इम्यून सिस्टम के निर्माण में मददगार हैं।

किसे खाना चाहिए ज्यादा दाल

ऋजुता दिवेकर ने हाल ही में अपने इन्स्टाग्राम पर एक वीडियो रिलीज किया है, जिसमें उन्होंने दाल के अनगिनत फायदे गिनाए हैं। कोविड से बीमार लोगों के साथ अन्य लोगों को भी दालों का सेवन जरूर करना चाहिए, क्योंकि इससे उनका इम्यून सिस्टम बूस्ट-अप होता है। इसके अलावा, जिन लोगों को बाल झड़ने की समस्या है, पीसीओडी, थायरॉयड या ब्लोटिंग की समस्या है, उन्हें भी दालों का सेवन करना ही चाहिए। तनाव से ग्रस्त लोग या जिन्हें नींद ना आने की समस्या है, उन्हें भी दाल को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। यदि आप उन लोगों में से एक हैं, जिनका इंसुलिन रेसिस्टेंस ज्यादा है, दाल का सेवन इसे कंट्रोल में रख सकता है।

कैसे करें दाल को अपनी डाइट में शामिल

आप दाल को रात भर भिगो कर अंकुरित कर सकते हैं। इन्हें स्टोर करके रख लें और फिर आप इनका प्रयोग कई तरह से कर सकती हैं। सुबह के नाश्ते में इसका डोसा या चीला बना सकती हैं। इसको पका कर दोपहर में चावल के साथ खाया जा सकता है। इसका चाट भी बना सकती हैं, जैसे- मिसल पाव बनता है। चावल, रोटी और सब्जियों के साथ भी इसका सेवन किया जा सकता है।

खिचड़ी सा कोई नहीं

इस समय कुछ लोग ऐसे भी सामने आए हैं, जिन्होंने कोविड मील ऑफर करने वालों की लिस्ट बनाई है। इनमें से एक नाम सारंच गोइला का भी है। उन्होंने हाल ही में इन्स्टाग्राम पर खिचड़ी को कोविड-19 रोगियों के लिए सबसे उपयुक्त खाना बताया है, जिसमें दाल का भरपूर इस्तेमाल होता है। इनके अनुसार, हर व्यक्ति की अपनी बॉडी के अनुसार अलग-अलग जरूरतें होती हैं। ऐसे में खिचड़ी ही एक ऐसी डिश है, जो सबके साथ फिट बैठती है। हां, जो लोग चावल का सेवन नहीं कर सकते हैं, उन्हें चावल की जगह बाजरा का प्रयोग करना चाहिए। इसके साथ खूब सारी सब्जियां मिलाएं और बस आपका कंप्लीट मील तैयार है। खिचड़ी को वन-पॉट वंडर भी कहा जाता है, जो इस समय कई लोगों के पेट भरने और हेल्दी रहने का कारण बना हुआ है।

दाल से बनने वाली कुछ रेसिपी

दाल से हम कई रेसिपी बना सकते हैं। ऐसी ही दो आसान रेसिपी आपके लिए यहां दी जा रही हैं।

अंकुरित चाट

रात भर भिगोये हुए सफेद छोले और राजमा को सुबह प्रेशर कुकर में पका लें। अब इसमें कटे हुए कच्चे प्याज, टमाटर, भुनी हुई मूंगफली, उबले हुए कॉर्न, हरी धनिया और नमक, चाट मसाला मिला लें। आपकी अंकुरित चाट तैयार है।

मूंग दाल चाट

इसके लिए आपको मूंग दाल को प्रेशर कुकर में पानी डाल कर पकाना है। जब दो से तीन सीटी लग जाए तो इसे निकाल लीजिए। अब मीडियम आंच पर एक पैन रखें और इसमें थोड़ा-सा तेल डालें। इसमें उबले हुए मूंग दाल के साथ नमक, अदरक और लहसुन का पेस्ट भी डाल दें। इसमें कटे हुए प्याज, टमाटर, कच्चे आम और गाजर (वैकल्पिक) डाल कर एक मिनट के लिए चलाएं। जब यह मिश्रण पक जाए यानी अच्छी तरह से मिल जाए तो गैस बंद कर दें। इसमें नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब इसे एक सर्विंग डिश में पलटें करें और हरी धनिया के साथ ही भुजिया सेव से गार्निश करें। आपकी मूंग की दाल तैयार है। ■

वॉटर वेट कम करने के तरीके

मोटापे की तरह वॉटर वेट कोई बड़ा मुद्दा नहीं है, लेकिन यह आपको थकान महसूस करवा सकता है। हम महिलाओं को वॉटर रिटेंशन असहज महसूस कराता है, खासकर मेंस्ट्रूअल साइकल के दौरान।

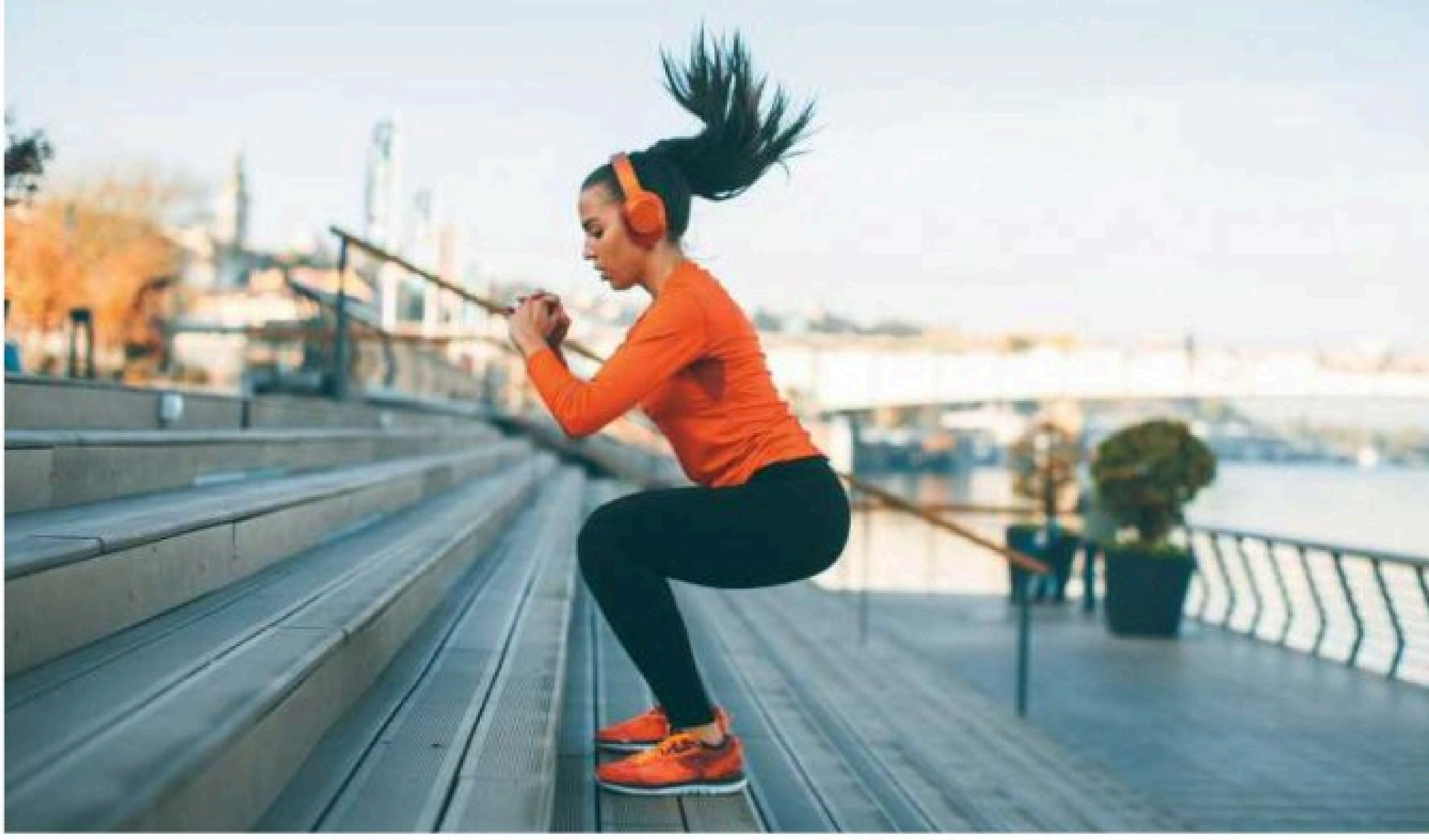
स्पर्धा रानी

आपने कुछ खाया और खाते ही अचानक आपको महसूस होने लगा कि आपका वजन बढ़ गया है। आपको हेवी सा महसूस होने लगा। जबकि हम सब जानते हैं कि सिर्फ एक मील के बाद वजन का बढ़ना नामुमकिन है। इसे ब्लॉटिंग कहते हैं और खाने के बाद इस भारीपन वाली फीलिंग को वॉटर रिटेंशन।

हम सब जानते हैं कि हमारे लिए सही हाइड्रेशन जरूरी है लेकिन जरूरत से ज्यादा पानी पीना भी खतरनाक हो सकता है। ऐसे भोजन, जो बॉडी में वॉटर रिटेंशन को बढ़ाएं, ये भी समस्या पैदा कर सकते हैं। चिकित्सकीय तौर पर इसे 'एडेमा' कहा जाता है। मोटापे की तरह वॉटर वेट कोई बड़ा मुद्दा नहीं है, लेकिन यह आपको थकान महसूस करवा सकता है। हम महिलाओं को वॉटर रिटेंशन असहज महसूस कराता है, खासकर मेंस्ट्रूअल साइकल के दौरान।

पानी से क्यों बढ़ जाता है वजन?

हमारे बॉडी फंक्शन में 60 से 70 प्रतिशत पानी व्याप्त है। पेशाब और पॉटी से पानी बाहर निकलता है लेकिन कुछ ऐसे फूड होते हैं जो वॉटर रिटेंशन की ओर ले जाते हैं क्योंकि उनमें कार्बोहाइड्रेट और सोडियम होते हैं। बॉडी में कार्बोहाइड्रेट और सोडियम ग्लाइकोजेन के रूप में एनर्जी के लिए रहते हैं। ये न्यूट्रिएन्ट्स शायद ही कभी आपके सेल लाइनिंग के बाहर मौजूद पानी को अतरिक्त करते हैं और 'सूजन' का कारण बनते हैं। अब आप उस समय के बारे में सोचिए जब आपने फ्राइड फूड्स खाए थे, जिनमें सोडियम की मात्रा ज्यादा थी और फिर आपको ब्लॉटेड और हेवी महसूस हुआ था। हर व्यक्ति का वॉटर वेट अलग-अलग होता है लेकिन माना जाता है कि औसतन हर व्यक्ति में 2 से 5 किलो वॉटर वेट रहता है। वेट लॉस की प्रक्रिया में व्यक्ति सबसे पहले इन्हें ही लूज करता है। खासकर तब जब आप लो कार्बोहाइड्रेट डाइट लेना शुरू करते हैं। डाइटीशियन कहते हैं कि पहले हफ़्ते में आप जो वेट लॉस करते हैं, वे वॉटर कॉन्टेंट की वजह से होते हैं, जो आप कम कर रहे होते हैं।



कैसे कम होता है वॉटर वेट?

सबसे पहले तो यह जान और समझ लें कि वेट लॉस एक लंबी प्रक्रिया है और कोई भी ऐसी डाइट नहीं है, जो एक दिन में आपकी समस्या को कम कर दे। इसके लिए लंबा समय लगता है, साथ ही आपकी मेहनत भी! हां, लेकिन वॉटर वेट और ब्लॉटिंग की वजह से आए वेट को आप आसान तरीके से कम जरूर कर सकते हैं।

होल फूड्स का सेवन

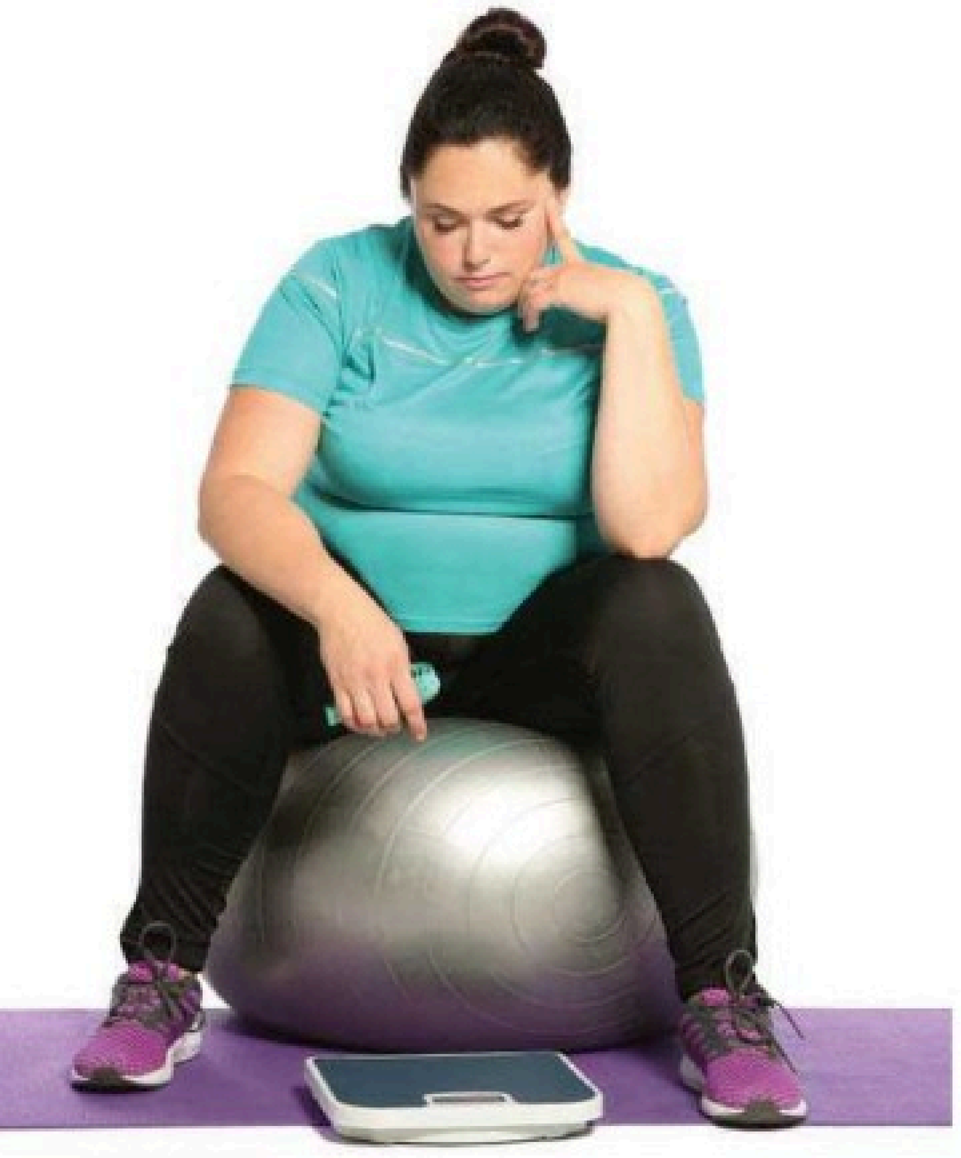
कुछ अनाज, सब्जियों और फलों में फाइबर, विटामिन और पोटैशियम जैसे मिनरल प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो बॉडी के फंक्शन को रेग्युलेट करते हैं और अतिरिक्त फ्लुइड बिल्ड-अप को रोकते हैं। पोटैशियम रिटेंशन को कम करता है, यह सब्जियों में मिलता है। यानी कि आपको प्लांट-बेस्ड डाइट की सहायता से ब्लॉटिंग से निजात मिल सकती है।

कम करें कार्बोहाइड्रेट

जंक फूड से परहेज करना जिस तरह से वेट लॉस करने के लिए कम है, वही फॉर्मूला वॉटर रिटेंशन से मुक्ति पाने का भी है। जंक फूड में बहुत सारे कार्बोहाइड्रेट, सोडियम और बहुत कम न्यूट्रिशन होता है। ये सब मिलकर डाइजेशन की ऐसी-तैसी कर देते हैं और वॉटर रिटेंशन, वजन बढ़ने और अन्य समस्याओं का कारण बनते हैं। ऐसे में जंक फूड कम कर देने से और एक हेल्दी डाइट लेने से आप अपनी बॉडी में हुए डैमेज को धीरे-धीरे ठीक कर सकते हैं।

अच्छे से एक्सरसाइज

यह कहने की जरूरत नहीं है कि अपने वेट को कंट्रोल करने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। पसीने के साथ पानी भी बाहर निकलता है, जिससे कम समय में वॉटर वेट कम होता है। कुछ रिसर्च यह भी कहते हैं कि एक्सरसाइज बॉडी को मसल्स में अच्छे से पानी ट्रांसफर करने देता है, जिसे अच्छे से रिकवर होने की जरूरत भी पड़ती है।



स्ट्रेस को बोलें बाय

दिनोंदिन बढ़ता स्ट्रेस लेवल बॉडी में कॉर्टिसोल लेवल को भी बढ़ाता है, जो फ्लुइड रिटेंशन और हार्मोन में असंतुलन उत्पन्न करता है। यह वॉटर बैलेंस-एंटी डाययूरेटिक हार्मोन या एडीएच को कंट्रोल करता है। स्ट्रेस लेवल की वजह से आप अपना कंफर्ट फूड खाना चाहते हैं, जो हेल्दी नहीं ही होता है।

वॉटर वेट जाने में कितना समय लगता है?

वॉटर वेट का जाना कई चीजों पर निर्भर करता है, आपकी बॉडी साइज, आपकी लाइफ स्टाइल आदि। यदि आप अपनी लाइफ स्टाइल को बदलते हैं और अनुशासन में रहकर उसको फॉलो करते हैं तो आप एक या दो दिन में डेढ़ किलो तक लूज कर सकती हैं।

क्या ज्यादा पानी पीने से सोडियम बाहर हो जाएगा?

ज्यादा पानी पीना और यह सोचना कि अधिक वजन अपने आप कम हो जाएगा, कोई समाधान नहीं है। सोडियम को बाहर निकलने में समय लगता है, जो वॉटर रिटेंशन का कारण बनता है। आप अन्य उपाय ढूंढ सकते हैं, वर्क आउट कर सकते हैं, या होल ग्रेन खा सकते हैं, लेकिन आपकी बॉडी अपने समय के अनुसार ही काम करती है।

वॉटर रिटेंशन कम करने वाले फूड्स

गाजर : आपकी बॉडी से अतिरिक्त वॉटर वेट निकालने में गाजर मदद करता है। इसमें व्याप्त मैग्नीशियम और पोटैशियम वॉटर रिटेंशन से लड़ता है।

सेब : डाइजेशन के लिए सेब से बढ़िया कोई और फल नहीं है। इसमें फाइबर और पेक्टिन होता है। इसमें व्याप्त पोटैशियम आपकी बॉडी से एक्स्ट्रा वॉटर को कम करता है।

बादाम : इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड, विटामिन-बी 6, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है, जो स्वास्थ्य को सुधारता है और वॉटर वेट कम करता है।

केला : यदि आपको हेल्दी वेट मेंटेन करना है तो केले से बढ़िया कोई और फल नहीं है। इसमें पोटैशियम होता है, जो वॉटर वेट को कम करने के साथ ही बॉडी फैट को भी दूर रखता है।

आम : हमारी सोच के ठीक विपरीत आम में विटामिन सी, पोटैशियम और बी-6 होता है, जो वॉटर रिटेंशन से लड़ने में कारगर होते हों। आप इन्हें सलाद और स्मूदी के तौर पर खा सकते हैं।

भिन्डी : इसमें मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है, ये दोनों बॉडी से अतिरिक्त पानी को बाहर निकालते हैं। लेकिन इनका सेवन अधिकता में नहीं करना चाहिए।

एप्रीकॉट : ये आपकी किडनी, दिल और पतले पेट के लिए जरूरी हैं। इनमें भी मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है।

चेरी : इसमें पोटैशियम बहुत ज्यादा होता है, जो वाटर रिटेंशन से लड़ने में बॉडी की मदद करता है। ■

अनियमित माहवारी की आयुर्वेदिक दवा और घरेलू इलाज

महिलाओं में पीरियड्स साइकिल प्रजनन स्वास्थ्य को दर्शाती है। वैसे तो यह पीरियड्स साइकिल 28 दिनों की होती है, लेकिन यह हर महिला में भिन्न हो सकती है। यदि आपको महीना 21 से अधिक दिनों तक का है तो भी सामान्य बात है। लेकिन हर बार एक सा ना होकर आगे पीछे होता रहे तो यह चिंता की बात है।

मोनिका अग्रवाल

यदि मासिक धर्म अत्यधिक अनियमित हो जाता है, तो यह इंगित करता है कि शरीर गंभीर हार्मोनल असंतुलन से गुजर रहा है। जबकि पीरियड्स के दौरान कुछ असुविधा और दर्द का अनुभव करना सामान्य है, अनियमित पीरियड्स का सावधानी से इलाज करने की आवश्यकता है क्योंकि वे अन्य स्वास्थ्य जटिलताओं के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। अनियमित माहवारी यूं तो एक सामान्य प्रक्रिया है लेकिन इसका कारण निम्नलिखित में से कोई भी हो सकता है-

- अचानक वजन के बढ़ने या घटने के कारण
- तनाव बढ़ने के कारण
- आहार में पोषण की कमी
- थायरॉइड की वजह से
- अधिक एक्सरसाइज़ करने के कारण
- गर्भ निरोधक गोलियां लेने के कारण

अनियमित माहवारी के लक्षण

अनियमित पीरियड्स की समस्या के कुछ सामान्य लक्षण हो सकते हैं-

- यूट्रस में दर्द
- हाथ-पैर, कमर और ब्रेस्ट में दर्द
- कम भूख
- थकान महसूस होना
- कब्ज़

अनियमित माहवारी के उपचार

इस समस्या से बचने के लिए बहुत से आयुर्वेदिक और घरेलू उपचार अपना सकती हैं। आयुर्वेद के अनुसार हर महिला का मासिक धर्म तीन दोषों- वात, कफ और पित्त से प्रभावित होता है। अपने शरीर में प्रमुख दोषों को समझकर, आप नियमित मासिक धर्म चक्र को बनाए रखने में मदद करने के लिए अपने आहार और जीवन शैली में आवश्यक परिवर्तन कर सकती हैं।

अनियमित वात, वात का आयुर्वेदिक उपदोष है, जो मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करता है। यह निचले पेट में स्थित है और आंतों, मूत्र और प्रजनन पथ के माध्यम से नीचे की ओर प्रवाह के लिए जिम्मेदार है। आयुर्वेद के अनुसार इस दोष का असंतुलन अनियमित पीरियड्स के लिए जिम्मेदार है। तनाव, अनुचित आहार, लंबे समय तक बीमारियां, शारीरिक व्यायाम की कमी, अधिक परिश्रम और कुछ दवाओं के परिणामस्वरूप वात का ऐसा असंतुलन होता है।

कुछ मामलों में, अनियमित पीरियड्स एक्टोपिक प्रेग्नेंसी, पॉली सिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम, एनीमिया, एनोरेक्सिया या थायराइड जैसी जटिल बीमारियों के कारण होते हैं। मासिक धर्म की शुरुआत (यौवन के दौरान) और मेनोपाज़ के दौरान अनियमित समय का अनुभव करना भी आम है। सभी स्थितियों में, आयुर्वेदिक जीवनशैली और आहार का पालन करके कुछ राहत पाई जा सकती है।

सही भोजन

आयुर्वेद पोषक तत्वों से भरपूर नियमित और स्वस्थ आहार का पालन करने पर जोर देता है। सही समय पर नहीं खाने से हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव होता है, जो बदले में मासिक धर्म चक्र को प्रभावित करता है। मासिक धर्म के दौरान, हल्का भोजन करना चाहिए और मांस, अचार और मिठाई से बचना चाहिए ताकि पाचन तंत्र अच्छी तरह से काम करे और आगे असुविधा न हो।

स्वस्थ जीवन शैली

स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें और पूरे महीने नियमित रूप से व्यायाम करें। हार्मोन और मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करने में योग

सबसे प्रभावी है। नियमित रूप से व्यायाम करने से वजन को बनाए रखने में भी मदद मिलती है जो रेगुलर पीरियड्स को बनाए रखने के लिए भी महत्वपूर्ण है। अचानक वजन कम होना या बढ़ना मासिक धर्म चक्र को सीधे प्रभावित करता है। मासिक धर्म के दौरान, अपने आपको उचित आराम प्रदान करें। मासिक धर्म के दौरान खुद को ज्यादा मेहनत करना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

अनियमित अवधियों के लिए आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां ली जा सकती हैं।

अशोक : अशोक स्त्री प्रजनन प्रणाली के लिए जड़ी-बूटियों की रानी है और 'अशोक' शब्द का शाब्दिक अर्थ 'दु:खों का निवारण' है। अशोक के पेड़ की छाल से बना काढ़ा अनियमित पीरियड्स के इलाज में कारगर होता है। काढ़ा तैयार करने के लिए अशोक की छाल के 10 ग्राम को 2 कप पानी में तब तक उबालना है जब तक कि लगभग एक कप न रह जाए। पीने में आसानी के लिए काढ़े में शहद या गुड़ मिला सकते हैं।

चंदन : चंदन की जड़ों या पत्तियों का काढ़ा भी अनियमित पीरियड्स के इलाज में सहायक होता है। बेहतर परिणाम के लिए गाय के दूध में काढ़ा मिलाकर रोजाना पिएं।

हिबिस्कस : गुड़हल के फूल में ढेर सारे औषधीय गुण होते हैं, जो प्रजनन प्रणाली के लिए फायदेमंद होते हैं। गुड़हल का सेवन करने का एक तरीका हिबिस्कस चाय का सेवन है। आरामदेह हर्बल चाय अनियमित पीरियड्स के लिए आयुर्वेदिक टॉनिक की तरह काम करती है। गुड़हल को आहार में शामिल करने का एक और तरीका है कि दो फूलों को घी में भूनकर रोजाना गर्म दूध के साथ लें।

मुलेठी : मुलेठी के रूप में अधिक लोकप्रिय, चावल धोने के पानी के साथ सेवन करने पर मासिक धर्म चक्र को रेगुलर करने में सहायक होता है। मुलेठी के लाभों को प्राप्त करने का एक और तरीका है इसकी जड़ों से बनी चाय पीना।

हींग : हींग (हिंग) पाचन तंत्र के लिए अपने लाभों के लिए प्रसिद्ध है और इसलिए इसे भारत में अधिकांश भोजन में प्रयोग किया जाता है। महिला हार्मोन प्रोजेस्टेरोन के उत्पादन को उत्तेजित करके, जो गर्भाशय में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है, यह मासिक धर्म को नियमित करता है और मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करता है। हींग को डाइट में शामिल करने का एक शानदार तरीका है कि इसे छाछ के साथ पियें।

नारी शरीर वास्तव में अद्वितीय और सुंदर है। यदि हम एक अच्छी जीवनशैली और आहार का पालन करके इसे इसके प्राकृतिक चक्र से जोड़ दें, तो हम हार्मोनल असंतुलन के कारण होने वाली समस्याओं से खुद को दूर कर सकते हैं। आयुर्वेद ऐसे समाधान प्रदान करता है, जो वास्तव में अनियमित अवधियों की समस्या को स्वाभाविक रूप से हल करने के लिए बेसिक लेवल पर काम करते हैं और संतुलन और स्वास्थ्य की दिशा में आपकी मदद करते हैं।

वजन नियंत्रण

आपके वजन में परिवर्तन आपके पीरियड्स को प्रभावित कर सकता है। यदि आप अधिक वजन वाले या मोटे हैं, तो वजन कम करने से आपकी अवधि को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। वैकल्पिक रूप से, अत्यधिक वजन घटाने या कम वजन के कारण अनियमित माहवारी हो सकती है। इसलिए स्वस्थ वजन बनाए रखना भी महत्वपूर्ण है, जो महिलाएं अधिक वजन वाली हैं, उनमें अनियमित पीरियड्स होने की संभावना अधिक होती है और स्वस्थ वजन वाली महिलाओं की तुलना में भारी खून और दर्द का अनुभव होता है। यह उस प्रभाव के कारण है, जो वसा कोशिकाओं का हार्मोन और इंसुलिन पर होता है। यदि आपको संदेह है कि आपका वजन आपके पीरियड्स को प्रभावित कर रहा है, तो अपने डॉक्टर से बात करें। वे आपको एक स्वस्थ लक्ष्य वजन की पहचान करने में मदद कर सकते हैं, और वजन घटाने या रणनीति हासिल करने में मदद कर सकते हैं।

अदरक के साथ मसाले वाली चीजें

अदरक का उपयोग अनियमित रोगों के उपचार के लिए एक घरेलू उपचार के रूप में किया जाता है, लेकिन यह दिखाने के लिए कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि यह काम करता है या नहीं।

अदरक से पीरियड्स से संबंधित अन्य लाभ होते हैं। भारी पीरियड्स के रक्तस्राव के साथ 92 महिलाओं के एक अध्ययन के परिणामों से पता चला है कि दैनिक अदरक की खुराक पीरियड्स के दौरान बह जाने वाले रक्त की मात्रा को कम करने में मदद कर सकती है।

यह एक छोटा अध्ययन था जो केवल हाई स्कूल की आयु की लड़कियों को देखता था, इसलिए अधिक शोध की आवश्यकता है। अपनी अवधि के पहले 3 या 4 दिनों के दौरान 750 से 2,000 मिलीग्राम अदरक पाउडर लेना दर्दनाक अवधि के लिए एक प्रभावी उपचार दिखाया गया है। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि पीरियड्स से पहले सात दिनों तक अदरक का सेवन करने से शारीरिक और व्यवहार संबंधी लक्षणों से राहत मिलती है।

रोज़ाना विटामिनयुक्त खुराक लें

2015 में प्रकाशित एक अध्ययन ने विटामिन-डी के निम्न स्तर को अनियमित अवधियों से जोड़ा और सुझाव दिया कि विटामिन-डी लेने से पीरियड्स को नियमित करने में मदद मिल सकती है। विटामिन-डी के अन्य स्वास्थ्य लाभ भी हैं, जिनमें कुछ बीमारियों के जोखिम को कम करना, वजन कम करना और डिप्रेशन को कम करना शामिल है।

विटामिन-डी को अक्सर कुछ खाद्य पदार्थों में जोड़ा जाता है, जिसमें दूध और अन्य डेयरी उत्पाद और अनाज शामिल हैं। बी विटामिन अक्सर गर्भ धारण करने की कोशिश करने वाली महिलाओं के लिए निर्धारित होते हैं और वे आपकी अवधि को विनियमित करने में मदद कर सकते हैं, लेकिन इन दावों की पुष्टि करने के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है।

ऐसा कभी न कभी होगा कि आप अपने जीवन में किसी समय अपने पीरियड्स में कुछ अनियमितता का अनुभव करेंगी। आपको इस लक्षण के लिए हमेशा किसी चिकित्सक को दिखाने की आवश्यकता नहीं है। आप जीवनशैली में कुछ बदलाव और घरेलू उपचार के साथ अपनी पीरियड्स साइकल को पटरी पर लाने में सक्षम हो सकती हैं। ■

प्रेग्नेंसी में ना करें भूलकर भी ये काम

प्रेग्नेंसी के दौरान अपने खान-पान का ध्यान रखने के साथ ही आपको कुछ कामों से भी दूरी बनाना जरूरी है, क्योंकि ये काम आपके होने वाले शिशु और आप पर विपरीत प्रभाव डाल सकते हैं।

स्पर्धा रानी

प्रेग्नेंसी हर महिला के जीवन में एक ऐसा दौर होता है, जब वह बहुत खुश होती है। अपने पेट के अंदर एक नए जीवन को पालती-पोसती स्त्री के लिए वे 9 महीने बेहद कष्ट भरे भी होते हैं। इस समय वह जो भी खाती या पीती है, उस सबमें हिस्सेदारी उसके बच्चे की भी होती है। वह जैसा महसूस करती है, जैसा उसका स्वास्थ्य होता है, वैसा ही उसके बच्चे का भी होता है। इसलिए इन 9 महीनों में एक गर्भवती महिला कोई भी ऐसा काम नहीं करना चाहती, जिससे उसके बच्चे को तकलीफ पहुंचे। इसलिए प्रेग्नेंसी के दौरान अपने खान-पान के साथ ही आपको उन एक्टिविटीज का भी ध्यान रखना चाहिए, जो आप करती हैं। कुछ एक्टिविटीज करना तो सुरक्षित रहता है लेकिन कुछ ऐसी होती हैं, जिनसे आपको सीधे परहेज करना चाहिए। यहां हम ऐसे ही कुछ कामों की चर्चा कर रहे हैं, जिनसे इन 9 महीने एक प्रेग्नेंट स्त्री को दूर ही रहना चाहिए।

भारी सामान उठाना या फर्नीचर खिसकाना

आपको भले ही यह काम छोटा लगे, लेकिन आपको किसी भी फर्नीचर को खिसकाने से बचना चाहिए। इसी तरह कोई भी भारी चीज उठाने से बचना चाहिए। इस समय हार्मोनल बदलावों की वजह से आपके जोड़ों के टिश्यू ढीले पड़ जाते हैं और आपको चोट लगने की आशंका ज्यादा रहती है। ऐसे में अगर आप ये काम करती हैं तो आपकी पीठ पर असर पड़ सकता है और आपको चोट लग सकती है।

लंबे समय तक खड़े रहना

लंबे समय तक खड़े रहने वाले किसी भी काम को करने से आपको बचना चाहिए। ऐसा खास कर सुबह नहीं करना चाहिए क्योंकि इस समय प्रेग्नेंट महिला को थकान और मॉर्निंग सिकनेस ज्यादा रहती है। लंबे समय तक खड़े रहने से आपके पैर पर प्रेशर पड़ता है, जिससे सूजन आ सकती है और पीठ में दर्द भी हो सकता है। अगर आपको खाना बनाना ही है तो अपने को बीच-बीच में ब्रेक देते रहें और देर तक खड़े ना रहें।

झुकने से बचें

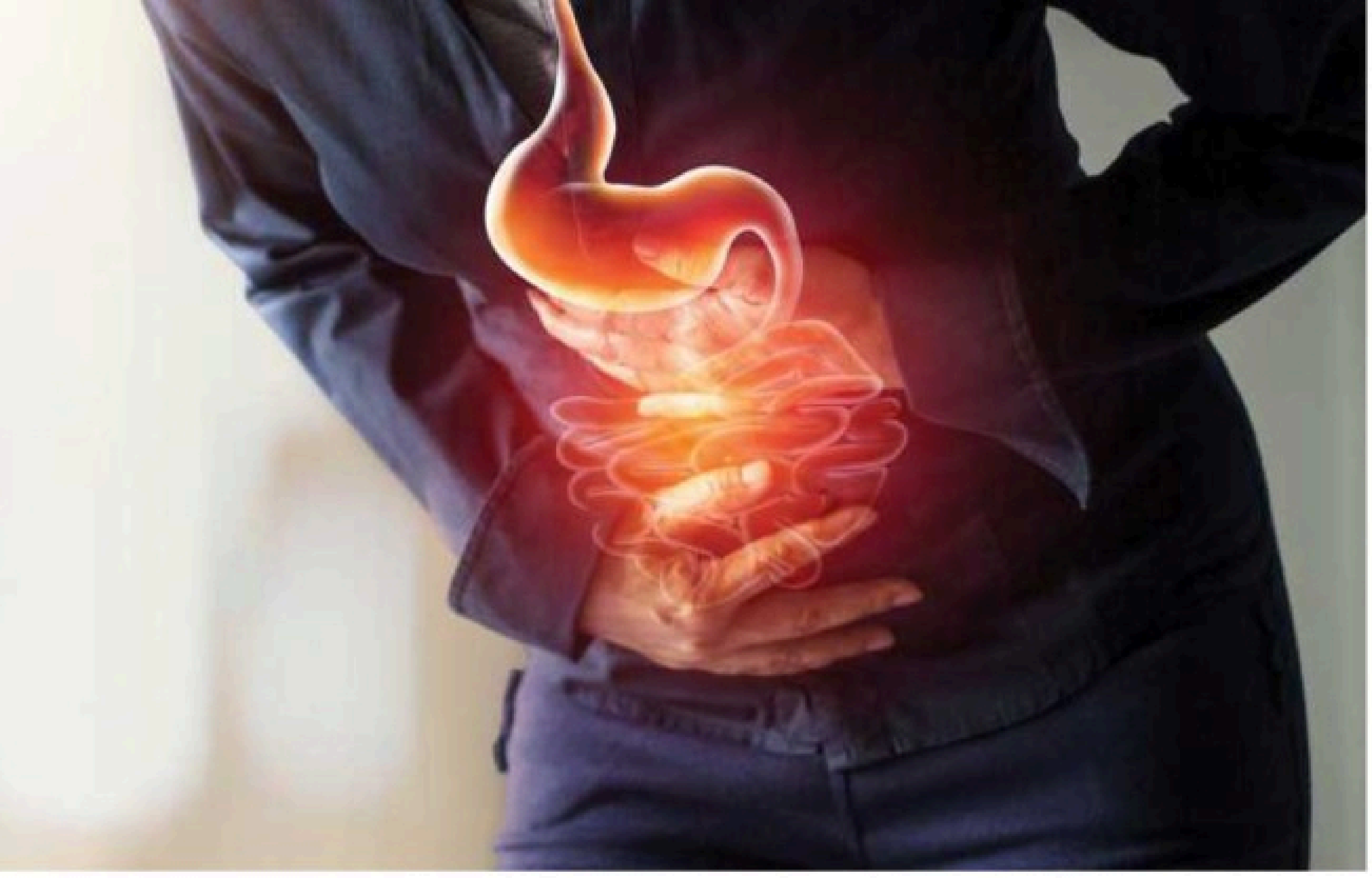
झाड़-पोंछा करना, कपड़े धोना जैसे काम करने के लिए झुकने की जरूरत पड़ती है। प्रेग्नेंसी में ऐसा करना बिल्कुल सही नहीं है। इस समय प्रेग्नेंसी से वजन बढ़ जाता है, जिससे शरीर भारी-भरकम हो जाता है। इस कारण झुकना जोखिम भरा हो सकता है। इसलिए यदि आपको कभी भी किसी काम को करने में जरा भी तकलीफ महसूस हो तो उसी समय उस काम को करना बंद कर दें।

चढ़ना या संतुलन वाला काम

आम दिनों में भी अगर आपका बैलेंस बिगड़ गया तो लेने के देने पड़ जाते हैं। ऐसे में प्रेग्नेंसी के दौरान तो स्टूल या सीढ़ी पर चढ़ना जोखिम भरा है। आपके अंदर एक जीवन पल रहा है, आपका वजन बढ़ चुका होता है, ऐसे में खुद को संतुलित करके चलना ही बड़ा काम है, फिर चढ़ना तो मुश्किल होगा ही! इससे बच्चे को दिक्कत हो सकती है, प्री टर्म लेबर या प्लेसेंटा का प्री मैच्योर सेपरेशन होने का खतरा रहता है। अपने लिए न सही, अपने बच्चे के लिए ऐसे काम में दूसरों की मदद लेने से बिल्कुल न हिचकिचाएं।

केमिकल क्लीनिंग प्रोडक्ट या पेस्टिसाइड का प्रयोग

कई स्टडीज बताते हैं कि पेस्टिसाइड में पाइपेरोनील बटऑक्साइड नामक एक केमिकल पाया जाता है, जो भ्रूण के ब्रेन डिवेलपमेंट को खतरा पहुंचा सकता है। इस तरह के कॉम्प्लीकेशन से बचने के लिए आपको इन्सेक्टिसाइड और अन्य क्लीनिंग प्रोडक्ट्स से बचकर रहना चाहिए। आपको घर की हर चीज टॉक्सिक पदार्थ रहित खरीदनी चाहिए। आपकी प्रेग्नेंसी सुरक्षित रहे और आप एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकें इसके लिए अपना भरपूर ख्याल रखें और किसी भी तरह की लापरवाही ना बरतें। ■



एसिडीटी से राहत दिलाए ये 12 उपाय

क्या आपने कभी इस बात का एहसास किया है कि आपके सामने आपका मनपसंद खाना हो लेकिन आप उससे दूरी बना रहे हों। ये समस्या एसिडिटी की वजह से होती है, जिसका सामना हम और आप कभी ना कभी करते ही हैं।

मोनिका अग्रवाल

एसिडिटी की वजह है भोजन के बीच लंबे अंतराल, खाली पेट या चाय, कॉफी, धूम्रपान या शराब का अत्यधिक सेवन। एसिडिटी से छुटकारा पाने के लिए हम क्या कुछ नहीं करते लेकिन हम उस समय ये भूल जाते हैं कि इसका इलाज तो हमारे किचन में ही है। जी हां, आज हम आपको ऐसे घरेलू उपचार बताएंगे। जिनकी मदद से आप एसिडिटी की समस्या से निजात पा सकते हैं-

1. तुलसी : तुलसी की पत्तियां स्वास्थ्य गुणों से भरपूर होती है। इससे एसिडिटी में तुरंत राहत मिलती है। अगर आपको एसिडिटी का जरा सा भी एहसास हो रहा है तो आप चार से पांच तुलसी के पत्ते खाएंगे तो एसिडिटी की समस्या खत्म हो जाएगी। यह एसिडिटी के लिए सबसे अच्छा घरेलू उपचारों में से एक है।

2. केला : बात जब एसिडिटी की होती है तो हेल्थ को देखते हुए केला सबसे अच्छा माना जाता है, जो एसिड रिफ्लेक्स के खिलाफ काम करता है। एसिडिटी से छुटकारा पाने का ये सबसे सरल घरेलू उपाय है। अगर आपको एसिडिटी की दिक्कत है तो एक केला खा सकते हैं।

3. ठंडा दूध : दूध पेट में गैस्ट्रिक एसिड को स्थिर करने में मदद करता है। यह कैल्शियम से भरपूर होता है, जो पेट में एसिड के निर्माण को रोकता है। एसिडिटी से पीड़ित होने पर एक गिलास ठंडा दूध पीने से आपको राहत मिलेगी।

4. जीरा : जीरे में एसिड न्यूट्रलाइज़र होता है, जो खाना आसानी से पचाता है और पेट दर्द से भी राहत मिलती है। एसिडिटी को भगाने के लिए भुना हुआ पिसा जीरा गर्म पानी में घोलकर पीने से आराम मिलता है।

5. सेब का सिरका : सेब का सिरका कई मामलों में अच्छा माना जाता है। बस एक कप पानी में दो से तीन चम्मच कच्चा सेब का सिरका मिला लें और दिन में दो बार पिएं। आपको एसिडिटी से राहत मिलेगी।

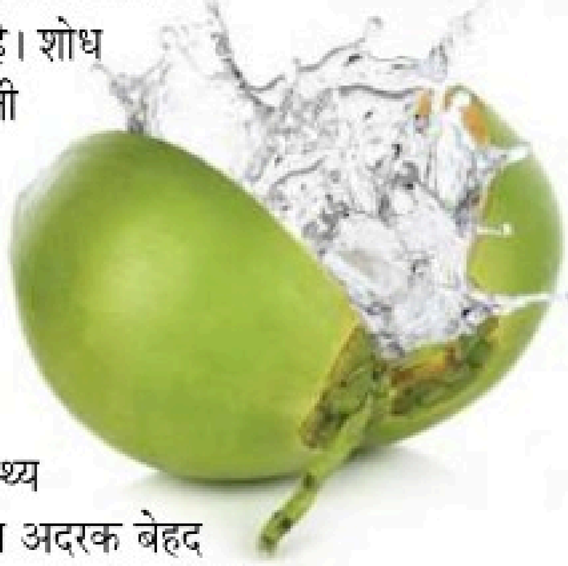
6. छाछ : आयुर्वेद में छाछ को काफी फायदेमंद बताया गया है। भारी या मसालेदार भोजन खाने के बाद एंटासिड से राहत पाने के लिए छाछ जरूर पिएं। अच्छे रिजल्ट के लिए आप इसमें काली मिर्च या 1 चम्मच पिसी धनिया की पत्तियों को मिला सकते हैं।

7. सौंफ : खाने के बाद सौंफ चबाना अच्छा विकल्प है। इससे पेट की अम्लता रुकती है। शोध के मुताबिक अगर आप सौंफ की चाय पीते हैं तो इससे डाइजेस्ट सिस्टम सही रहता है और एसिडिटी भी नहीं बनती।

8. दालचीनी : खाने में दालचीनी का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। इसमें प्राकृतिक एंटासिड होता है, जिससे पेट सही रहता है। एसिडिटी से राहत पाने के लिए आप दालचीनी की चाय पीजिये।

9. गुड़ : अक्सर आपने अपने बड़े बुजुर्गों को खाने के बाद गुड़ को खाते देखा होगा। गुड़ में अच्छी मात्रा में मैग्नीशियम होता है, जिससे आंतों की शक्ति बढ़ती है। शोध के मुताबिक खाने के बाद गुड़ के एक छोटे टुकड़े खाने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। गुड़ शरीर का तापमान सामान्य रखता है और पेट को ठंडा करता है। इससे एसिडिटी की समस्या भी कम होती है।

10. नारियल पानी : नारियल पानी से डाइजेशन सही रहता है। शोध के मुताबिक नारियल पानी पेट से एसिड को कम करता है। इसमें फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। इसलिए इससे एसिडिटी से भी राहत मिलती है।



11. अदरक : कई स्वास्थ्य लाभ के गुणों का खजाना अदरक बेहद असरदार होता है। चिकित्सकों की मानें तो अदरक में सूजन-रोधी गुण होते हैं। पेट के एसिडिटी से छुटकारा पाने के लिए आप एक टुकड़ा अदरक चबाएं। इसके अलावा आप दिन में दो-तीन बार एक चम्मच अदरक का रस पी सकते हैं। आपको आराम मिलेगा।

12. लौंग : पेट सम्बंधित कई बीमारियों का इलाज लौंग है। इससे पेट में गैस नहीं बनती। खाने में लौंग का इस्तेमाल करें। एसिडिटी के इलाज के लिए आप लौंग इलायची कूटकर खाएं। इससे आपको सांस की बदबू से भी छुटकारा मिलेगा।

देखा जाए तो भारतीय किचन में ना सिर्फ मसाले होते हैं बल्कि कई बीमारियों से लड़ने के लिए ऐसे खजाने भी होते हैं, जो बड़ी से बड़ी बीमारी का इलाज कर सकते हैं। ठीक उसी तरह आप एसिडिटी की समस्या से भी निजात पा सकते हैं। अगर आप भी इस समस्या से जूझते हैं तो हमारे बताये हुए घरेलू उपचार को जरूर आजमाएं। ■

अपनी डाइट से लगाएं बढ़ती उम्र पर लगाम

एक उम्र के बाद महिलाएं पुरुषों के मुकाबले ज्यादा उम्रदराज दिखने लगती हैं। घर-परिवार की जिम्मेदारियों के बीच अपने स्वास्थ्य की अनदेखी करना इसका बड़ा कारण है और नतीजतन उम्र से पहले ही बढ़ती उम्र की छाप हमारे शरीर और चेहरे पर नजर आने लगती है। अगर आप असमय बुढ़ापा आने से रोकना चाहती हैं तो अपने खान-पान में भरपूर पौष्टिक तत्त्वों को शामिल करें और तनाव मुक्त रहें, फिर देखिए आप कैसे तंदुरुस्त और जवां नजर आती हैं।

स्पर्धा रानी

अगर आप अपनी उम्र को कुछ साल पीछे धकेलकर स्किन के ग्लो को अपना साथी बनाना चाहती हैं, तो आपको अपनी डाइट में कुछ जरूरी न्यूट्रिएन्ट को शामिल करना चाहिए। सबसे पहले हमारे लिए यह जानना जरूरी है कि ये पोषक तत्व कौन से हैं, जो हमारे जवां दिखने के लिए जरूरी हैं। करक्यूमिन, पोलीफेनोल कंपाउंड्स, विटामिन डी, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन के, विटामिन बी12, कैरोटेनॉयड्स, जिंक और व्हे प्रोटीन वे पोषक तत्व हैं, जिन्हें हमें अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। ये पोषक तत्व हमारी स्किन को सुन्दर, चमकदार और मुलायम बनाये रखने में सहायक है। इसके साथ-साथ हमें अपनी आंतों को भी स्वस्थ रखना जरूरी है ताकि ये सभी पोषक तत्त्व सही तरह से पचकर खून में घुल जाएं। इससे हमारी त्वचा भी स्वस्थ रहती है। आइए जानते हैं कि ये पोषक तत्त्व किन आहारों से मिलते हैं-

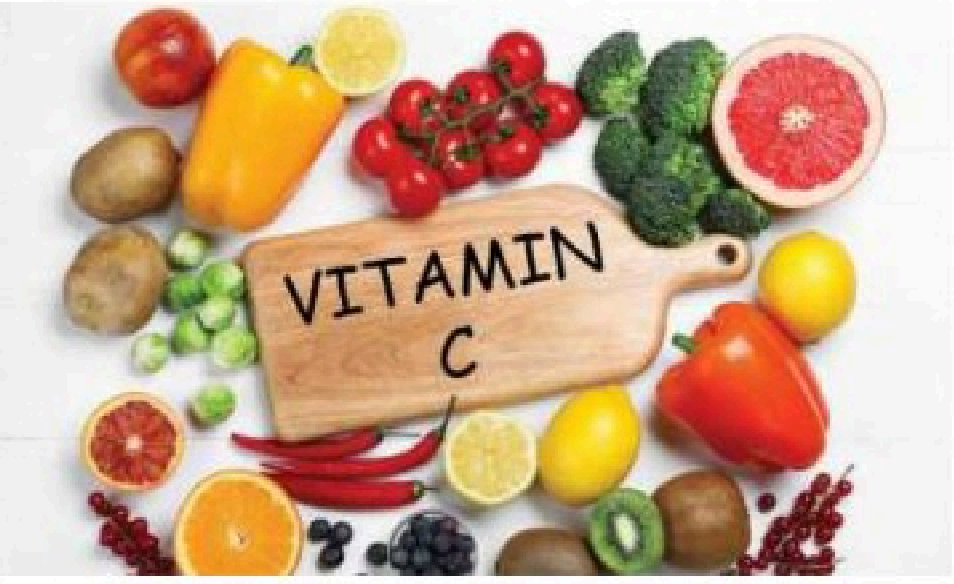
करक्यूमिन

यह वह मसाला है, जो आपके भोजन को पीला-संतरी रंग देता है। सालों से इसका इस्तेमाल मेडिसिनल हर्ब के तौर पर किया जाता रहा है। हल्दी में करक्यूमिन सबसे ज्यादा मात्रा में होता है, जिसमें पावरफुल एंटी-ऑक्सीडेंट इनफ्लेमेशन के स्तर को कम कर सकता है। इसमें कोलैजन भी होता है, जो डैमेज से स्किन को बचाता है। हल्दी के अलावा, करीपत्ता से भी हमें करक्यूमिन मिलता है।

पोलीफेनोल कंपाउंड्स

पोलीफेनोल कंपाउंड्स कई तरह के कैंसर और सन डैमेज से हमारी स्किन की सुरक्षा करते हैं। ये सन स्पॉटस, बारीक रेखाएं और झुर्रियों जैसे उम्र के असर को भी उल्टा करने में अहम भूमिका निभाते हैं। यही वजह है कि कई फेस क्रीम में पोलीफेनोल कंपाउंड्स का इस्तेमाल किया जाता है। ये अमूमन पौधों में होते हैं और आप इन्हें फल, सब्जियों, चाय और मसाले के जरिए अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। पोलीफेनोल कंपाउंड्स हमें सेब, बेरी, अंगूर, आलूबुखारा जैसे फल, हर्ब्स,

फ्लेक्स सीड्स, सूखे खजूर, सोयाबीन, अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों आदि से मिलता है।



विटामिन सी

पानी में घुलनशील यह विटामिन पावरफुल एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करता है, जो इनफ्लेमेशन को कम करके हेल्दी और ग्लोइंग स्किन देता है। पर्याप्त विटामिन सी आपकी डैमेज्ड स्किन की मरम्मत करने के लिए कोलैजन सिन्थेसिस को भी बढ़ाता है। फ्री रैडिकल्स आपकी स्किन के लिए ठीक नहीं हैं। आपकी बॉडी अगर ज्यादा फ्री रैडिकल्स का निर्माण करेगी तो यह आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती है। इसे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कहा जाता है। एक एंटी-ऑक्सीडेंट के तौर पर विटामिन सी ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को होने से रोकता है, जो एजिंग प्रोसेस में मुख्य भूमिका निभाता है। विटामिन सी अल्ट्रा वायलेट से हुए डैमेज को भी ठीक करता है और स्किन की सुरक्षा करता है। विटामिन सी हमें सिट्रस फ्रूट्स जैसे आंवला, कीवी, बेरीज, ब्रोकोली, पालक, केला आदि से से मिलता है। इनमें डाइट्री फाइबर भी ज्यादा होता है।

विटामिन ई

फैट सॉल्यूबल विटामिन एंटी-इनफ्लेमेट्री और एंटी- ऑक्सीडेंट लाभ देते हैं ताकि आपका इम्यून सिस्टम, सेल फंक्शन और स्किन की हेल्थ को सपोर्ट किया जा सके। विटामिन ई हेल्दी और ग्लोइंग स्किन को सपोर्ट करके अल्ट्रा वायलेट डैमेज को कम करने में मदद करता है। विटामिन ई एक्ने और सोरायसिस जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं को भी सुधारने में सहायक है। विटामिन ई हमें बादाम, सनफ्लावर सीड्स, सालमन, व्हीट ग्राम, स्प्राउट्स, अन्य नट्स और सीड्स से मिलता है।

विटामिन बी12

विटामिन बी12 कोशिका के निर्माण में भूमिका निभाता है, इस लिहाज से यह आपकी त्वचा पर बढ़ती उम्र के असर को कम करने में प्रभावशाली है। यह इनफ्लेमेशन, ड्राइनेस और एक्ने को कम करता है। कई बार यह सोरायसिस और एगजिमा को भी ठीक करने के काम आता है। विटामिन बी12 हमें डेयरी प्रोडक्ट्स, मीट, फिश, अंडे, स्प्राउट्स आदि से मिलता है।

विटामिन के

विटामिन के ब्लड वेसल्स की इलास्टिकईटी को सुधार कर ओवरऑल वस्कुलर हेल्थ को सुधारता है। यह स्ट्रेच मार्क्स, वेरीकोज वेंस, ब्रूजिंग, आंखों के नीचे सूजन, डार्क सर्कल्स और अन्य वस्कुलर समस्याओं को ठीक करने में सहायक है। विटामिन के हमें पालक, काले, पार्सले, पत्तागोभी, फूलगोभी, लेट्यूस, स्प्राउट्स, अनाज, ब्रोकोली आदि से मिलता है।

कैरोटेनॉयड्स

कैरोटेनॉयड्स स्किन के लिए एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करता है और इसे अल्ट्रा वायलेट एक्सपोजर से बचाता है और टोन, ब्राइटनेस, फोटो प्रोटेक्शन और फर्मनेस को सुधारता है। यह बॉडी में इनफ्लेमेशन को भी कम करने में मददगार है। कैरोटेनॉयड्स हमें गाजर, टमाटर, मीठे आलू, पपीता, कद्दू, पालक, केसर, तीनों रंग की शिमला मिर्च आदि से मिलता है।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम एक ऐसा मिनरल है, जो 300 से अधिक एन्ज़ाइम सिस्टम में भूमिका निभाता है। मैग्नीशियम हेल्दी स्किन के लिए जरूरी होता है। यह प्रोटीन सिन्थेसिस और सेल्यूलर एनर्जी निर्माण में भूमिका निभाता है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट ग्लूटैथिऑन बनाने में मदद करता है और एक्ने जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं को ठीक करता है। यह स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसॉल को कम करने में प्रभावशाली है। अध्ययन बताते हैं कि क्रोनिक स्ट्रेस से सोरायसिस हो जाता है। मैग्नीशियम आपकी अच्छी नींद में भी सहायक है, यानी चैन की नींद से आपकी स्किन भी अच्छी रहेगी। यह हमें नट्स, सीड्स, ड्राई फ्रूट्स, व्हीट ग्राम, ओट्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, फ्लेक्स सीड्स आदि से मिलता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड

क्रोनिक इनफ्लेमेशन से आप समय से पहले उम्रदराज दिखने लगते हैं। यह इनफ्लेमेशन कोशिकाओं को क्षति पहुंचा सकता है, जिससे डीएनए डैमेज और टिशू डेथ हो सकती है। ये आपकी त्वचा को बुरी तरह से प्रभावित कर सकते हैं। क्रोनिक इनफ्लेमेशन से एगजिमा, डर्मेटाइटिस और सोरायसिस जैसी त्वचा संबंधी समस्या हो सकती है। ऐसे में ओमेगा-3 फैटी एसिड अल्ट्रा वायलेट डैमेज को कम करके आपकी स्किन को हाइड्रेटेड रख सकता है। बस आपको यह ध्यान रखना है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त फूड्स को एयर टाइट कंटेनर में रखना चाहिए और समय रहते खा लेना चाहिए। ओमेगा-3 फैटी एसिड हमें फिश, नट्स, चिया सीड्स, फ्लेक्स सीड्स से मिलता है।

जिंक

जिंक में कई एंटी एजिंग गुण होते हैं क्योंकि यह एजिंग के खिलाफ इम्यून को स्टिमूलेट करता है और एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के खिलाफ सेल प्रोटेक्शन करता है और स्किन को एजिंग से बचाता है। इसमें एंटी-इनफ्लेमेट्री गुण भी होते हैं, जो एक्ने, एगजिमा, अल्सर जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं में लाभकारी है। यह झुर्रियों, बारीक रेखाओं, स्पॉटस आदि से भी त्वचा की सुरक्षा करता है। जिंक हमें मटर, बादाम, अखरोट, रेड मीट, मशरूम, ब्रोकोली, लहसुन आदि से मिलता है।

व्हे प्रोटीन

व्हे प्रोटीन लीन मसल मास को बूस्ट अप करता है, वजन बढ़ने से रोकता है। यह स्किन और ब्लड वेसल्स को मजबूत करता है। व्हे प्रोटीन में मिलने वाला अमीनो एसिड ऑक्सीजन सप्लाई करके आपकी त्वचा को पोषण देता है। यह आपके कोलैजन के प्राकृतिक निर्माण और इलास्टिन को बूस्ट करने में मदद करता है, जिससे स्किन अधिक प्लम्प नजर आती है। व्हे प्रोटीन हमें डेयरी प्रोडक्टस से मिलता है। पनीर बनने के बाद जो पानी बचता है उससे मिलता है या फिर व्हे प्रोटीन सप्लीमेंट मार्केट से भी ले सकते हैं। आप चाहे एंटी एजिंग के लिए अपनी खास डाइट लेना चाहती हों, या किसी अन्य कारण से, इन न्यूट्रिएन्ट को अपनी डाइट में शामिल करने के लिए बेहतर यही है कि आप इनसे युक्त फूड्स का ही सेवन करें। इसके अलावा, पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन आपको वाइब्रन्ट और हेल्दी स्किन दे सकता है। सही एक्सरसाइज, स्ट्रेस मैनेजमेंट और सही अनुपात में गहरी नींद आपकी स्किन पर से एजिंग के असर को कम करने में सहायक है।

(फरीदाबाद स्थित एशियन हॉस्पिटल की डायटीशियन विभा बाजपेयी से बातचीत पर आधारित) ■

फिट एंड यंग
स्पेशल

हेयर स्टाइल का चले ऐसा जादू कि बढ़ती उम्र कर दे काबू

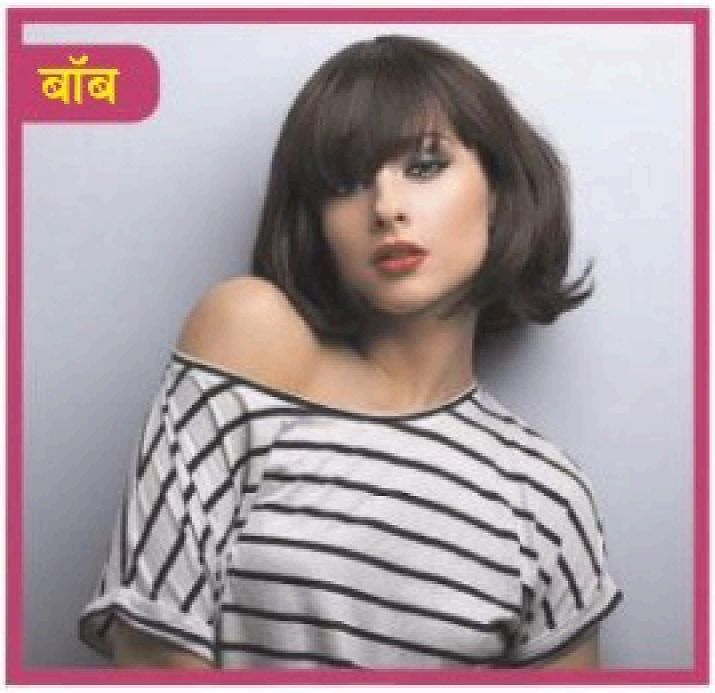
बचपन से लेकर पचपन की उम्र में भी हम महिलाओं के अंदर खूबसूरत और जवां दिखने की चाहत तो बनी ही रहती है। इस चाहत को पूरा करने में हम कोई कसर भी नहीं छोड़तीं, फिर चाहे वह फिटनेस के मामले में हो या फिर स्टाइल और लुक्स के मामले में हो। आप चाहें तो सिर्फ अपनी हेयर स्टाइल में बदलाव लाकर भी मनचाहा लुक पा सकती हैं, क्योंकि आपका हेयर स्टाइल आपकी कायाकल्प कर सकता है, जिससे आपकी उम्र का पता ही नहीं चलता।

स्पर्धा रानी

सिर्फ एक हेयर स्टाइल की मदद से आप अपनी उम्र को कई साल कम कर सकती हैं। कई सेलेब्रिटीज सिर्फ हेयर कट की मदद से खुद को जवां लुक देने में कामयाब हैं। हेयर स्टाइल में न सिर्फ हेयर को स्टाइल करना ही शामिल है, बल्कि हेयर कट भी शामिल है। ये हेयर कट आपकी उम्र को कुछ साल पीछे करके आपको जवां दिखने में मदद करते हैं।

रेगुलर ट्रिम

हेयर कट खुद को स्मार्ट दिखाने के साथ ही यंग दिखाने का एक बढ़िया तरीका है। इसलिए अपने हेयर स्टाइलिस्ट के पास हर छह से आठ हफ्ते के बीच अपॉइन्टमेंट जरूर बुक कर लीजिए। आपको मनचाहा लुक पाने के लिए ज्यादा कवायद करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। सिर्फ आधा इंच ही काफी है। याद रखिए कि अगर आपके बालों में डेड या स्प्लीट एन्ड्स रह गए, तो ये आपके बालों को खराब लुक दे सकते हैं। इसलिए, अपने ट्रिम शेड्यूल को न छोड़ें।

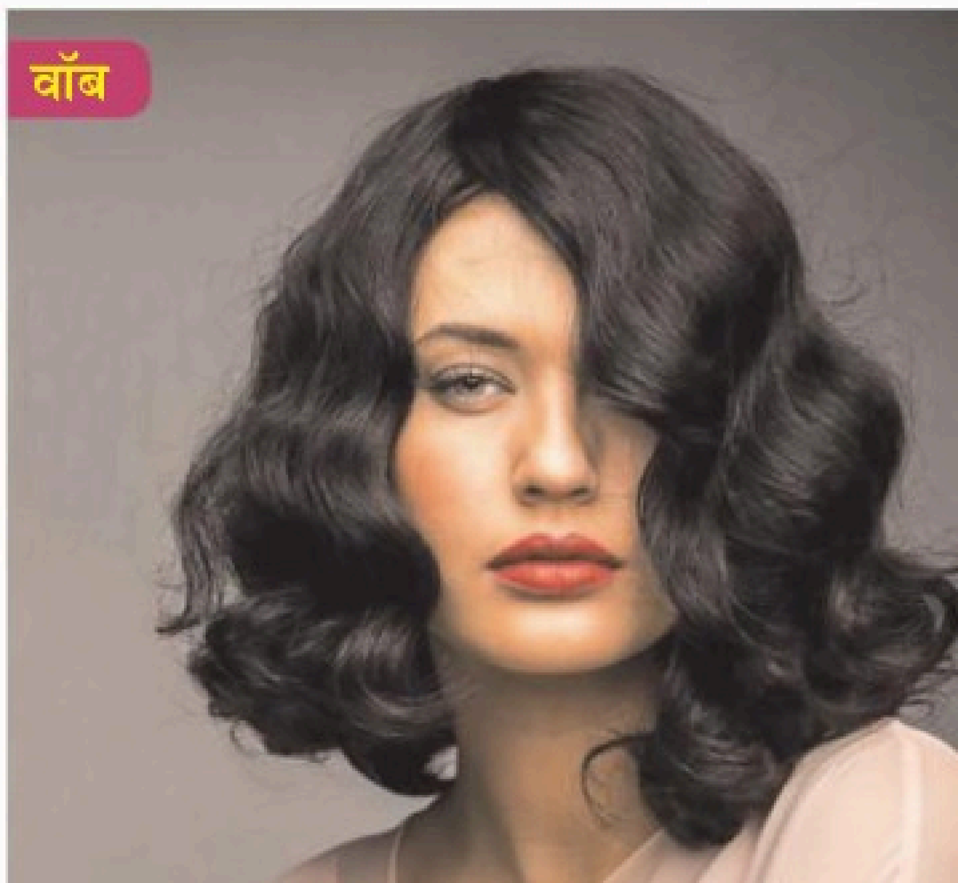


बॉब

बॉब कट कभी भी स्टाइल से बाहर नहीं होता। यह आपके बोन स्ट्रक्चर से मैच करता है। आप बॉब को कई स्टाइल में करवा सकती हैं। कर्ली, रेट्रो वेव्स, चिन लेंथ या शोल्डर लेंथ, बॉब के कई लुक हैं और आप इनमें से कोई भी अपनी पसंद से स्टाइल करवा सकती हैं।

वॉब

वेवी बॉब बॉब फैमिली का नया एडिशन है, जिसमें वेव्स के साथ टॉसल्ड फिनिश का



कॉम्बिनेशन है। वॉब कॉनटेंपररी स्टाइलिश लुक देने के साथ आपको यूथफुल अपीयरेन्स देता है। आप बेयॉन्स के वेव्स या अली फेडोटोवस्की के मेसी शॉर्ट वेव्स से प्रेरणा ले सकती हैं। टेलर स्विफ्ट का रेट्रो लुक तो है ही खास!

हेडबैंड

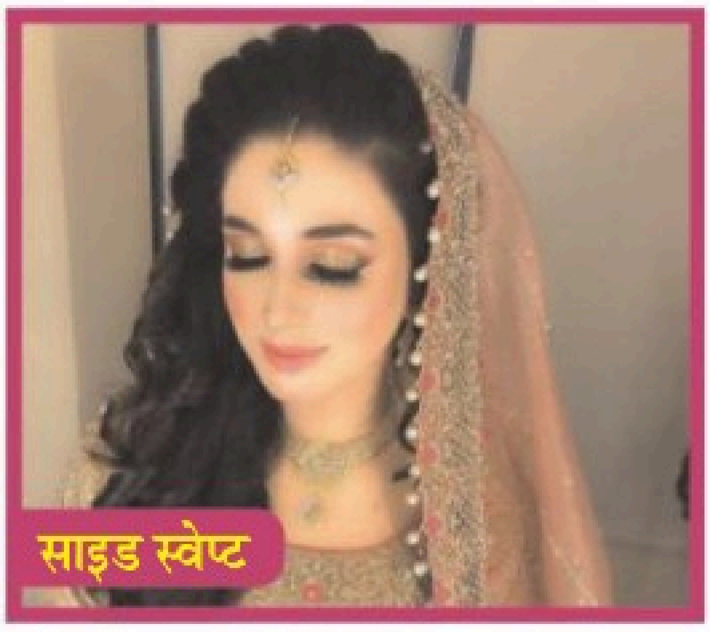
अगर आप उन लोगों में से हैं, जो यह सोचती हैं कि हेडबैंड सिर्फ बच्चों के लिए है, तो आप गलत हैं। ये गर्ली लुक जरूर देते हैं लेकिन हेयर एक्सेसरीज के फॉर्म में क्लासिक दिखते हैं। साथ ही, ये आपके लुक को फ्रेश भी दिखाते हैं। आप हेडबैंड को कई मौकों पर पहन सकती हैं, चाहे ऑफिस हो या इवनिंग आउटिंग या जिम ही क्यों न जाना हो। अपनी हेयर स्टाइल में ऐड करने के लिए हेडबैंड एक बढ़िया तरीका है।

पिक्सी

पिक्सी एक अन्य क्लासिक कट है, इस हेयर स्टाइल को अब तक कई पावरफुल महिलाओं ने कैरी किया है। यही वजह है कि यह बहुत पॉपुलर है। यह एजी कट मॉडर्न वाइब क्रिएट करता है और आजाद लेकिन फेमिनीन इमेज भी देता है। आप इसे प्रिटी और सेक्सी लुक के साथ कैरी कर सकती हैं। चाहें तो सॉफिस्टिकेटेड बना सकती हैं या फंकी! सेलेब्रिटी हेयर स्टाइलिश साश्चा ब्रेएर कहती हैं कि एक खूबसूरत बोन स्ट्रक्चर को एक क्यूट शॉर्ट हेयर कट से ज्यादा खूबसूरती से कोई एन्हैन्स नहीं कर सकता।

ब्रेड

चाहे लूज साइड स्वेप्ट ब्रेड हो या लॉन्ग ब्रेडेड पोनीटेल, ब्रेड आपको प्रिंसेज का लुक देते हैं। यह आपको युवा लुक देते हैं तो इसका फन टेक्सचर किसी भी हेयर स्टाइल को कूल लुक देता है। आप कई तरह से ब्रेड को स्टाइल कर सकते हैं। चाहें तो ब्लेक लाइवली की तरह पार्शल ब्रेड बनाएं, जो चेहरे के एक तरफ को फ्रेम करता है या एक लूज साइडे स्वेप्ट ब्रेड, जो आपकी उम्र को कम दिखाने में अहम भूमिका निभाता है। जेसिका अल्बा की तरह ब्रेडेड पोनीटेल को मेसी बन में रैप करते हैं, तो यह आपको गॉर्जस लुक भी देता है।



साइड स्वेप्ट या साइड पाट

अमूमन यह कहा जाता है कि सेंटर पार्टिंग यानी बीच की मांग चेहरे को पतला लुक देते हैं, लेकिन सच तो यह यह है कि यह लुक किसी भी मैच्योर महिला पर प्लेन लग सकता है या आपकी कमियों को उभार सकता है। वहीं दूसरी ओर, अगर आप साइड पार्ट करेंगे तो यह आपके ओवरऑल लुक को फन एलीमेंट देता है।

लेयर्स

आप किसी के भी बेस्ट फेशियल हेयर्स को लेयर्स की मदद से उभार सकते हैं। यह बालों के लेयर की लेंथ पर निर्भर करता है कि वे कहां गिर रहे हैं, वहां से आपको यूथफुल लुक मिलता है। हाई चीक बोन्स, ब्यूटीफुल जॉलाइन या आईब्रो आर्च पर आने वाले लेयर्स जवां लुक देने में मदद करते हैं। अगर आपके बाल लंबे हैं लेकिन उनमें कोई लेयर नहीं है तो यह आपके चेहरे की ओर लोगों को आकर्षित करते हैं और आपके चेहरे को फूला हुआ प्रतीत कराते हैं। इसलिए, अपने लंबे बालों में लेयर जरूर ऐड कीजिए।

बैंग्स

बैंग्स को बालों का बोटॉक्स कहा जाता है लेकिन यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपके फेस कट को कौन सा बैंग स्टाइल ज्यादा सूट करेगा। अमूमन सभी हेयर स्टाइलिस्ट साइड स्वेप्ट बैंग को पसंद करते हैं, ब्लन्ट बैंग नहीं। ब्लन्ट बैंग को मैच्योर महिला पर इसलिए नहीं स्टाइल किया जाता है क्योंकि यह ज्यादा अच्छा लुक नहीं देता है। बैंग्स आपकी आंखों की ओर लोगों का ध्यान खींचता है और ललाट के आस-पास की झुर्रियों को छिपाते हैं, जो उम्र की वजह से दिखते हैं।

अगली बार जब भी आपका इरादा हेयर कट लेने का हो तो कुछ जरूरी बातों को जरूर ध्यान में रखिएगा। ■

आज के मशीनी युग और भाग-दौड़ की ज़िंदगी में सब कुछ होते हुए भी खुद के लिए समय का अभाव है, जिस कारण महिलाएं घर पर भी अपने लिए समय नहीं निकाल पातीं। अगर आपके साथ भी ऐसी ही समस्या है, तो हम कुछ ऐसे योगासन और एक्सरसाइज बता रहे हैं, जिन्हें आप घर पर आराम से कर सकती हैं, वो भी कुर्सी के सहारे।

घर की चहार-दिवारी में भी रह सकती हैं फिट

प्राची प्रवीन माहेश्वरी

घर में रहते हुए भी हम कैसे फिट और तरोताजा रहें ये आज एक समस्या है। एक समय ऐसा भी था कि जब घर के कार्य ही महिलाओं को शारीरिक व मानसिक शक्ति दिया करते थे। ऐसी शक्ति जिससे ना केवल स्वस्थ रहा करती थीं बल्कि दीर्घायु भी रहती थीं। दादी-नानी के जमाने की बात करें तो आज भी मन आश्चर्य से भर जाता है कि वो कैसे हंसते-हंसते घर के सारे काम कर लिया करती थी व उनके माथे पर थकावट की सलवट भी नहीं आती थी वही गुण मां, चाची, ताई, बुआ, मौसी में भी देखने को काफी हद तक मिला। उन्होंने भी काम से ना कभी जी चुराया और ना ही खुद को थका हुआ बताया। क्या थे इसके पीछे राज़, तो यही कहेंगे कि उनका जीवन मशीनों पर नहीं बल्कि खुद के हाथों पर निर्भर था, जिसके कारण उनके शरीर में रक्त का संचार सही से होता था, जो की उनको रोगों से लड़ने में मदद तो करता ही था साथ ही उनके बदन को भी गठीला व लंबे समय तक जवान भी रखता था। इसलिए ना उस वक्त जिम थे ना ही उनको योग व आसानों को करने की जरूरत होती थी, क्योंकि घर के कार्यों को हाथों से करने के कारण ही उनके शरीर में हमेशा स्फूर्ति व शक्ति रहा करती थी परंतु आज का समय बदल गया है। आज की महिलाओं के पास मशीनों की भरमार है, जिसके कारण उनके सारे कार्य मशीनों के जरिये बड़ी जल्दी व आसानी से हो जाते हैं। आज की महिलाओं को घर के काम करने के लिए मेहनत करके अपना पसीना नहीं बहाना पड़ता है।

जब सब करने के लिए मशीनें हैं तो व्यायाम जैसी चीजें ही नहीं हैं इसलिए आज की महिलाओं को जिम की जरूरत पड़ती है।

परंतु समय के अभाव के कारण आज भी घरेलू महिलाएं ना तो योगा कर पाती हैं और ना ही जिम जा पाती हैं, जिसका प्रभाव उनके शरीर पर विभिन्न रोगों के रूप में पड़ता है।

लेकिन इस समस्या का भी समाधान है।

घर में रहते हुए भी कुर्सी या तख्त पर बैठकर कुछ योग व आसनों को करके ही अपने शरीर को फिट, तरोताजा, जवां और निरोगी रख सकती हैं, वो भी बिना जिम जाए, बिना धन खर्च किये और थोड़े से समय में ही बिना किसी साइड इफेक्ट के इन आसनों को आप दिन में किसी भी समय पर कर सकती हैं।

ये सभी आसन हर उम्र की महिला कर सकती है। इन आसनों व योग क्रियाओं के कोई भी दुष्परिणाम नहीं होते हैं परंतु अगर आप हृदय, किडनी, या किसी अन्य बड़ी बीमारी से ग्रसित

हैं या किसी तरह की शल्य चिकित्सा आपने कराई है तो प्राय: आप किसी डॉक्टर से पूछकर ही इन योग क्रियाओं को करें। अन्यथा ना करें। सामान्य तौर पर अगर आप किसी भी उम्र की हैं और पूरी तरह से स्वस्थ हैं तो आप इनमें से कोई भी योग आसन रोजाना अपनी सुविधानुसार जरूर करें, इन सभी योग करने से ना केवल आपका स्वास्थ्य उत्तम रहेगा साथ ही मोटापा, शुगर, जोड़ों के दर्द, थकावट, थायराइड, साइटिका, उच्च व निम्न रक्तचाप जैसे रोगों से भी राहत मिलेगी। तो जानते हैं कुर्सी से जुड़े कुछ आसन-

1. कुर्सी-मार्जरी बिटिलासन

- कुर्सी पर बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें, दोनों पैरों को फर्श पर रखें। दोनों हथेलियों को या तो घुटनों पर रखें या जांघों पर रखें।
- लंबी सांस को भीतर की तरफ खींचते हुए सीने को बाहर की तरफ फुलाएं। रीढ़ की हड्डी को मोड़ते हुए कंधों को पीछे की तरफ ले जाएं। ये बिटिलासन है।
- धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को पीठ की तरफ ले जाएं, ठोडी को गले में लगाएं। कंधे व सिर को आगे की तरफ झुकाएं। ये मार्जरी आसन है। ये दोनों आसन 5-5 बार रोज करें।

2. कुर्सी उर्ध्व हस्तासन

- सांस खीचते हुए अपने दोनों हाथों को छत की तरफ उठाएं व दोनों के बीच में करीब एक फीट का फासला रखें।
- हाथों को ऊपर की तरफ ले जाते हुए कंधों की मांसपेशियों को पीठ की तरफ खींचने की कोशिश करें।
- जांघों व हिप्स की मांसपेशियों को ये आसन करते समय स्थिर रखें। ये आसन 5-7 बार करें।

3. कुर्सी उत्तनासन

- दोनों हथेलियों को फर्श पर फैलाकर रखें, जबकि सिर को जांघों की ओर लटकाकर रखें।
- सांस खींचते हुए हाथों को सिर के ऊपर उठाएं। ये आसन 5-7 बार करें तो अच्छे परिणाम आएंगे।

4. कुर्सी उत्थित पार्श्वकोणासन

- कुर्सी पर बैठकर अपने दोनों हाथ फैला लें।
- अपने बायें हाथ की हथेली को दायें पैर की तरफ लाकर फर्श पर लगाएं।
- सांस खींचते हुए दायें हाथ को हवा में ऊपर की तरफ ले जाएं।
- सिर को मोड़कर छत की तरफ देखने की कोशिश करें।
- जब तक हो सके इस मुद्रा में रहने का प्रयास करें, फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में खुद को लाएं। फिर यही प्रक्रिया दाएं हाथ की तरफ से करें।

5. कुर्सी अर्ध मत्स्येन्द्रासन

- इसके लिए बिना हत्थे वाली कुर्सी लें।
- कुर्सी की पीठ को पकड़कर अपने धड़ को बायीं व दायीं तरफ घुमाएं, फिर रीढ़ की हड्डी को सांस लेते हुए ऊपर की तरफ खींचने का प्रयास करें।
- फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए रीढ़ की हड्डी को मोड़ने की कोशिश करें।
- सात से दस बार यही प्रक्रिया करें, फिर दाएं हाथ की तरफ से भी ये ही प्रक्रिया करें।

6. कुर्सी वीरभद्रासन

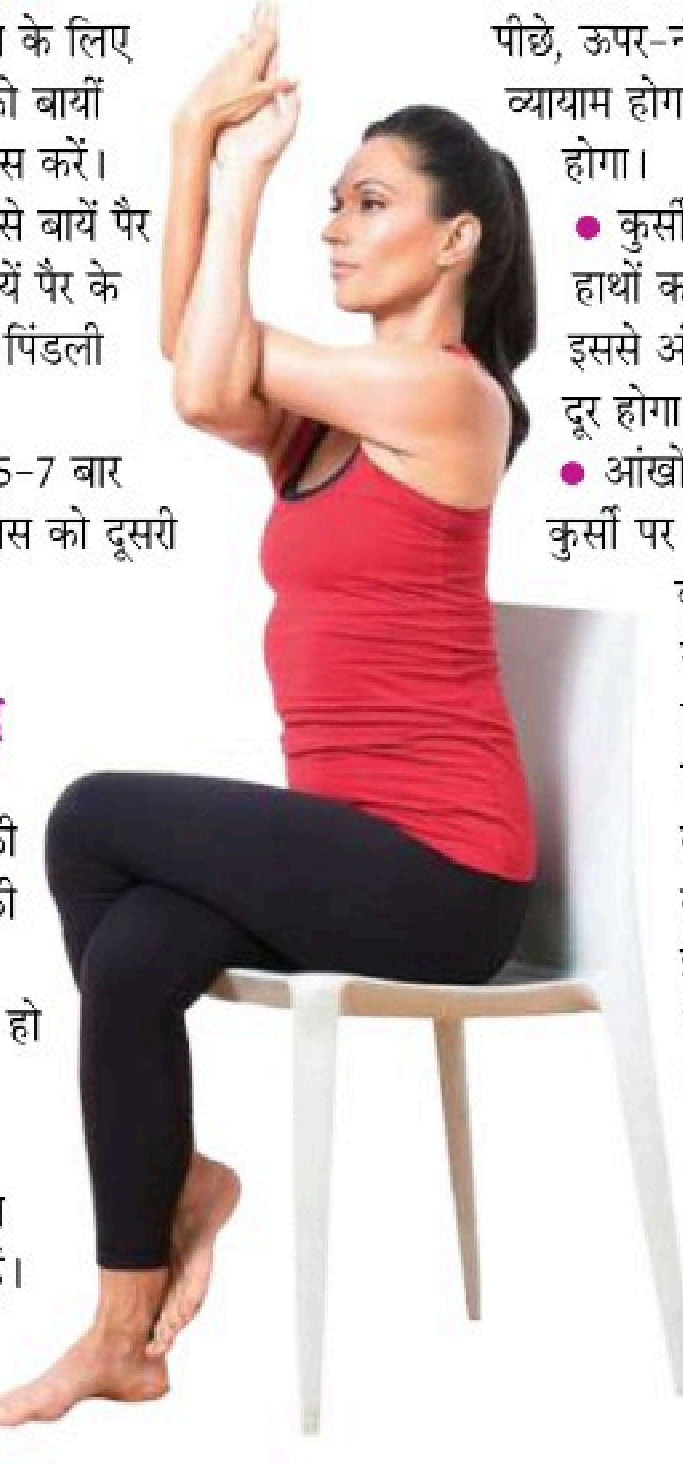
- दायीं जांघ को कुर्सी पर टिकाएं और बायें पैर को खींचकर पीछे की ओर ले जाएं।
- अपने सीने का झुकाव आगे की तरफ रखें व दोनों हाथों को सांस खींचकर ऊपर की तरफ मिलाते हुए आपस में मिलाएं।
- फिर कुछ देर तक इसी मुद्रा में रहें, फिर बायीं जांघ से यही प्रक्रिया करें।

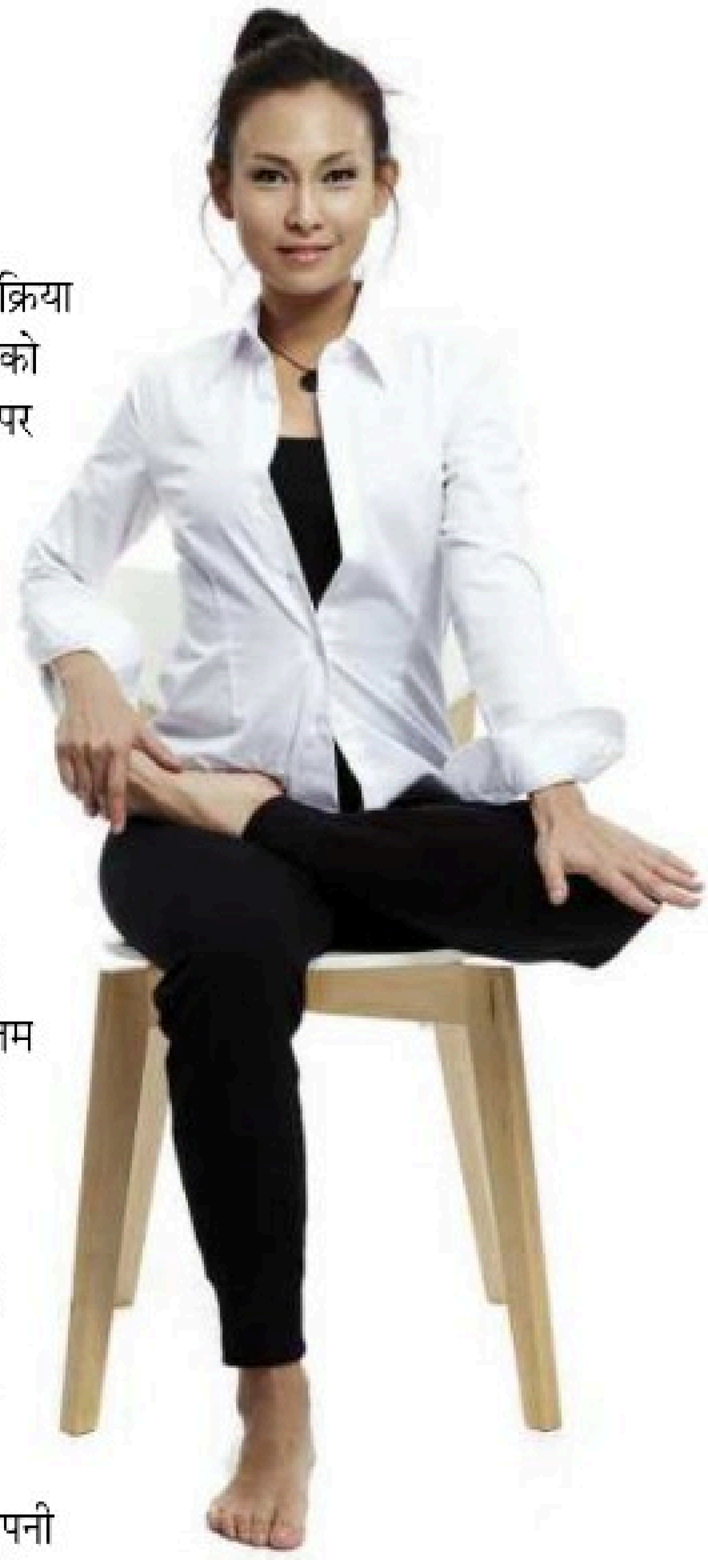
7. कुर्सी गरुड़ासन

- कुर्सी गरुड़ासन के लिए अपनी दायीं जांघ को बायीं जांघ पर रखकर क्रास करें।
- दायें पैर के पंजे से बायें पैर की पिंडली और बायें पैर के पंजे से दायें पैर की पिंडली को लपेट लें।
- इस प्रक्रिया को 5-7 बार दोहराएं। इसी अभ्यास को दूसरी तरफ से भी करें।

8. कुर्सी एकपद राजकपोतासन

- अपने दायें पैर की एड़ी को बायें पैर की जांघ पर रखें।
- घुटने को जितना हो सके एड़ी की सीध में रखें।
- सांस को सामान्य तरीके से लें व छोड़ें।





इसके बाद यही प्रक्रिया बायें पैर की एड़ी को दाएं पैर की जांघ पर रखकर भी ऐसे ही करें।

कुर्सी से जुड़े कुछ अन्य व्यायाम

इन सबके अलावा आप कुछ अन्य व्यायाम भी घर में रहकर ही बिना जिम जाये और थोड़े से समय में ही कर सकते हैं, जो कि आपके लिए बहुत लाभकारी होंगे।

- तख्त या कुर्सी जिस पर भी बैठें उस पर बैठकर अपनी एड़ियों को धीरे-धीरे उठाकर जमीन पर रखें। इससे पैरों के सुन्न हो जाने की समस्या दूर होगी व पैरों व पंजों में आने वाले मरोड़ भी नहीं आएंगे।
- कुर्सी पर दस बार उठें, दस बार बैठें, ये प्रक्रिया दिन में चार-पांच बार करें। इससे कमर का दर्द व पैरों के दर्द में फायदा मिलेगा।
- तख्त या कुर्सी पर बैठकर पैरों के पंजों को जमीन पर लगायें और उठायें, इससे पैरों के तलवों में रक्त संचार सही से होगा व पैरों में चुभन-जलन की समस्या दूर होगी।
- तख्त या कुर्सी पर बैठकर अपने कंधों को जितना हो सके उतना ऊंचा उठायें, उनको आगे-पीछे, ऊपर-नीचे घुमाएं। ऐसा करने से कंधों का व्यायाम होगा और कंधों व गर्दन का दर्द भी दूर होगा।
- कुर्सी या तख्त पर बैठे-बैठे ही अपने हाथों का अंगुलियों को खोलें व बंद करें, इससे अंगुलियों की सूजन दूर होगी, झदर्द दूर होगा।
- आंखों के दर्द को दूर करने के लिए कुर्सी पर बैठकर आंखों को 360 डिग्री के कोण पर घुमाएं या एक पेंसिल को सीधे हाथ में पकड़कर आंख के पास लाएं और फिर दूर ले जायें। ऐसा दिन में दो-तीन बार 5-5 मिनट तक करें। इससे आंखों की रोशनी बढ़ेगी व आंखों का दर्द दूर होगा।

इन सभी आसन और कसरत करने के आपकी होगी उसके कोई भी साइड इफेक्ट नहीं होंगे, पर अपने स्वास्थ्य व शारीरिक जरूरत को देखते हुए ही ये घरेलू योगा करें। ■

फिट एंड यंग
स्पेशल

बढ़ती उम्र के बाद भी खुद को जवां दिखाना इतना मुश्किल भी नहीं है जितना आप इसे समझती हैं। हमारे पास ऐसे सीक्रेट हैं, जिनकी मदद से आप कम-से-कम 10 साल पहले वाली खूबसूरती फिर से पा सकती हैं।

12 ब्यूटी सीक्रेट्स जिन्हें अपनाकर जवां लगेंगी आप

मोनिका अग्रवाल

ज्यादातर महिलाएं चाहती हैं, कि वो अपनी बढ़ती हुई उम्र को अपनी मुट्ठी में कर सकें। वो चाहती हैं, कि उनकी उम्र चाहे कितनी ही ज्यादा क्यों ना हो जाए लेकिन वो हमेशा जवां दिखें। हालांकि आजकल ये भी कोई बड़ी समस्या नहीं है। बस थोड़े से पैसे खर्च कर आप इंजेक्शन का सहारा ले सकती हैं। लेकिन ये पूरी तरह सुरक्षित है, इसकी गारंटी हम नहीं ले सकते। इसलिए अगर आप इस सुझाव को नजरअंदाज करें तो ही बेहतर है। अब सवाल ये उठता है कि इसका दूसरा सस्ता और टिकाऊ विकल्प क्या है? तो आपको इसकी चिंता भी करने की कोई जरूरत नहीं है। आज हम आपको आपकी जवां, खूबसूरत और एंटी-एजिंग स्किन से जुड़े ऐसे सीक्रेट के बारे में बताएंगे जो आपके बहुत काम आएंगे-

1 सबसे पहले प्राइमर

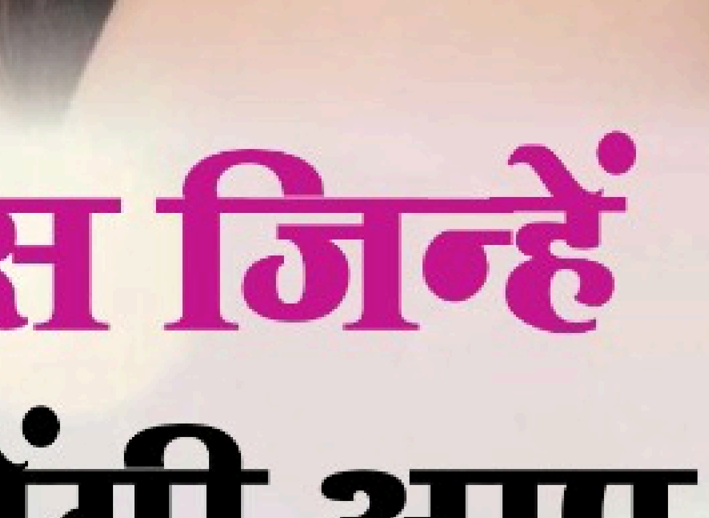
बेसिक से बेसिक मेकअप में प्राइमर का इस्तेमाल आम है। इसकी कई खूबियां हैं। इसे लगाने से महीन रेखाएं और ओपन पोर्स को छिपाने में मदद मिलती है। आप प्राइमर का इस्तेमाल सिलिकॉन बेस वाला करें तो बेहतर होगा।

2 थिक फाउंडेशन करें नजरअंदाज

फाउंडेशन स्किन को स्मूथ बनाने में मदद करता है। इससे झाइयां, धब्बे जैसी समस्याओं को छिपाने में मदद मिलती है। आपको इसे कितनी मात्रा में लगाना है ये आप पर ही निर्भर करता है। आप फाउंडेशन लगाएं लेकिन थिक नहीं। फाउंडेशन को जितने अच्छे से ब्लेंड करेंगी आपको उतना ही फाइन फिनिश मिलेगा।

3 आंखों के लिए क्या सही

बढ़ती उम्र के साथ आंखों की रोशनी भी कम होने लगती है। तब हमें चश्मे की जरूरत पड़ने लगती है। ऐसे में जब भी आप आंखों में मेकअप करें तो आई शैडो, मस्कारा, आईलाइनर के साथ आइब्रो फिलर का ख्याल रखें। साथ ही चश्मे की जगह कॉन्टैक्ट लेंस का चयन करें। चाहें तो आप किसी सलाहकार की मदद भी ले सकती हैं।



4 आंखों को बनाएं पॉप

उम्र के साथ-साथ आंखों के आसपास की स्किन भी लटकने लगती है, जिससे आइब्रो

सहित पलके भद्दी दिखने लगती हैं। आप इन्हें छिपाने के लिए ऐसे रंग का आईलाइनर लगाएं, जिससे आंखें पॉप नजर आएं। आप आईशैडो के सॉफ्ट रंग का ही चयन करें। कोशिश करें आंखों पर कम प्रोडक्ट ही लगाएं, ताकि आंखों की वजह से बुढ़ापा नजर न आए।

5 आइब्रो पर भी दें ध्यान

जब उम्र बढ़ती है तो आइब्रो पतली और भूरे रंग की हो जाती है। ऐसे में आपको अपनी आइब्रो को ऐसे फ्रेमम करना चाहिए जिससे वो नेचुरल दिखे। आप आइब्रो पेंसिल का इस्तेमाल करें और उसके ऊपर आइब्रो पाउडर का इस्तेमाल जरूर करें। आप ज्यादा गहरे रंगों का इस्तेमाल न करें। इससे आइब्रो बनावटी नजर आएंगी।

6 ब्लीड न हो लिपस्टिक

बढ़ती उम्र के साथ चेहरे की रेखाएं विकसित होती हैं, जो समान्य है। कभी-कभी लिपस्टिक इन रेखाओं में बहने सी लगती हैं। आप कुछ खास टिप्स की मदद से अपनी लिपस्टिक को सही जगह टिका सकती हैं। आप सबसे पहले अपने होठों में लिपस्टिक लगाने से पहले मॉइश्चराइजर लगाएं। फिर स्पंज की मदद से एप्लीकेटर लगाएं। आप एक अच्छे लिपलाइनर का इस्तेमाल भी करें। लिपस्टिक लगाने के बाद होठों में पाउडर लगा लें। इससे लिपस्टिक ब्लीड नहीं होगी।

7 पाउट को करें प्लम्प अप

ज्यादा उम्र में होठ पतले होने लगते हैं। आप उन्हें छोटा और भरा हुआ दिखाने के लिए फाउंडेशन लगाने के बाद ही लिप्स में लिपस्टिक लगाएं। आप नेचुरल रंगों का इस्तेमाल करें, जिससे आप जवान दिखेंगी। साथ ही होठ भी भरे हुए दिखाई देंगे।

8 लिप्स को रखें हाइड्रेट

उम्र कोई भी हो, होठों से जुड़ी समस्याएं हर किसी को झेलनी पड़ती हैं। फटे होठों को ठीक करने के लिए पेट्रोलियम जेल, विटामिन-ई, शिया बटर का रोजाना इस्तेमाल करें। अगर बाहर निकल रही हैं तो चेहरे के साथ होठों में भी सनस्क्रीन लगाएं।

9 दांतों को रखें सफेद

जवां दिखने की ख्वाहिश में मेकअप से हटकर अपने दांतों को कभी ना भूलें। कॉफी, चाय, कोला और वाइन दांतों को पीला कर देते हैं। इससे बचने के लिए व्हाइटनिंग टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। इससे दांतों में ब्लीच होती है और वो सफेद होते हैं। आप चाहें तो अच्छे डेंटिस्ट की भी मदद ले सकते हैं।

10 आंखों का रखें ध्यान

आंखें चेहरे की खूबसूरती होती हैं। आंखों में सूजन या ब्लैक सर्कल आपको आपकी उम्र से बड़ा दिखा सकते हैं। इसके लिए आप पर्याप्त नींद लें और ढेर सारा पानी पीएं। अगर आपको एलर्जी है तो घरेलू नुस्खों को भी आजमा सकती हैं।

11 ना हो डार्क सर्कल

अगर आप पर्याप्त नींद लेती हैं तो डार्क सर्कल की समस्या से बच सकती हैं। कुछ महिलाओं को स्किन में रंजकता की समस्या होती है, जिसकी वजह से आंखों के नीचे की स्किन आस-पास की स्किन के रंग से कुछ गहरी नजर आ सकती है। डार्क सर्कल को छिपाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल करें। कंसीलर का शेड अपनी स्किन से हल्का चुनें और कोशिश करें की उसका रंग पीला हो, ताकि बेहतर रिजल्ट निकलकर सामने आए।

12 बालों को सही से करें स्टाइल

बढ़ती उम्र के साथ बालों का पतला होना आम समस्या है। अपने बालों को बाउंसी और घना लुक देने के लिए बड़े बैलर ब्रश का इस्तेमाल करें। इससे आपको अपने बालों में स्टाइल सेट करने में मदद मिलती है। बालों में वोल्यूम दिखाने के लिए हॉट रोलर्स लगा सकती हैं। इसके अलावा बालों की उचित देखभाल पर भी ध्यान दें।

इन बातों का ख्याल भी रखें

- अगर झुर्रियों की समस्या है तो इनसे लड़ने के लिए रेटिनोइड्स का प्रयोग करें।
- पैरों को साफ़ रखने के लिए समय-समय पर पैडीक्योर करवाएं।
- आप अपने एंटी एजिंग रूटीन में एंटीऑक्सीडेंट युक्त चीजें शामिल करें।
- अपने आहार में हेल्दी फैट की चीजें शामिल करें।
- अगर धूम्रपान करती हैं, तो तुरंत इससे दूरी बना लें।

खुद को जवां दिखाना इतना मुश्किल भी नहीं है जितना आप समझती हैं। अगर आप भी अपनी उम्र की उस दहलीज में हैं, जहां से खुद को 10 साल पीछे दिखाना चाहती हैं तो आप हमारी बताई हुई टिप्स को जरूर आजमाएं। इन टिप्स से आपको काफी मदद मिलेगी। ■

झुर्रियों की दस्तक से हम खुद को कम आंकने लगते हैं और उम्र से पहले बूढ़ा महसूस करने लगते हैं। आंखों, गर्दन और माथे पर हल्की रेखाएं नज़र आना इसके लक्षणों में शुमार है। झुर्रियों के कारण हम अपना आत्मविश्वास खोने लगते हैं, लेकिन कुछ साधारण घरेलू उपायों और खास बातों का ख्याल रखकर हम इस समस्या से निजात पा सकते हैं।

आंखों की त्वचा को ऐसे बनाए रखें जवां

ज्योति सोही

तीस साल के बाद हमारा चेहरा खासकर आंखों के पास की स्किन आहिस्ता आहिस्ता ढलने लगती है। हालांकि शुरुआत में अधिकतर लोग इसका अंदाज़ा नहीं लगा पाते। मगर चालीस की उम्र पार करते ही रेखाएं या फिर झुर्रियां थोड़ी और साफ नज़र आने लगती है। उसके बाद पचास की उम्र के आसपास चेहरा और आंखें झुर्रियों से भरने लगते हैं। झुर्रियों का एक कारण ज्यादा वक्त धूप में निकलना भी है। मगर घबराइए मत, क्योंकि आप कुछ सरल उपायों से इस समस्या को दूर कर सकते हैं-

क्रोज़ फीट

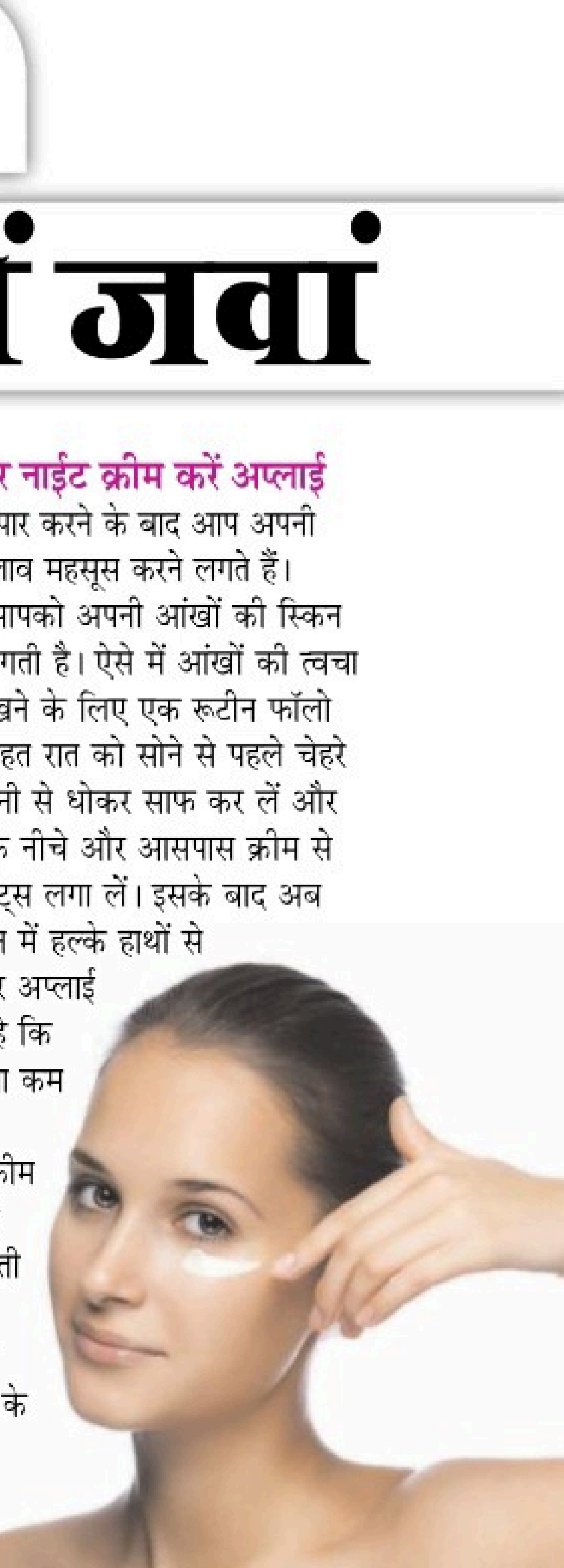
आंखों के इर्द-गिर्द होने वाली झुर्रियों को क्रोज़ फीट कहा जाता है, जिससे आंखों की नाजुक त्वचा के पास महीन लकीरें नज़र आने लगती हैं। दरअसल, आंखों के आसपास मांसपेशियां बेहद नाजुक होती हैं, जो आंखों को रगड़ने और हंसते समय आंखें सिकोड़ने से जल्दी डेमेज हो जाती है। इसके चलते आंखों के पास की स्किन पर झुर्रियां यानि क्रोज़ फीट नज़र आने लगती हैं। हालांकि बढ़ती उम्र भी क्रोज़ फीट का एक मुख्य कारण है, जिसके चलते हमारी आंखों पर एंजिग साइन नज़र आने लगते हैं।

सूरज की किरणों से करें परहेज

सन रेज़ आपके चेहरे के साथ-साथ आपकी आंखों के लिए भी नुकसानदायक साबित होती है। अगर आपकी उम्र पैंतीस साल है, तो ध्यान रखें की तेज़ धूप में बाहर निकलते वक्त चेहरे पर सनस्क्रीन के अलावा आंखों पर चश्मा होना भी बेहद ज़रूरी है। उम्र का हमारे चेहरे पर खास असर नज़र आता है। मगर सन ग्लॉसिस और सनस्क्रीन की मदद से आप चिलचिलाती धूप से अपनी आंखों को बचा सकती हैं। दरअसल, यूवी किरणों के कारण आंखों के इर्द-गिर्द झुर्रियां नज़र आने लगती है, जो आंखों की त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं।

डे क्रीम और नाईट क्रीम करें अप्लाई

तीस की उम्र पार करने के बाद आप अपनी स्किन में बदलाव महसूस करने लगते हैं। खासतौर से आपको अपनी आंखों की स्किन लूज़ लगने लगती है। ऐसे में आंखों की त्वचा को दुरूस्त रखने के लिए एक रूटीन फॉलो करें। इसके तहत रात को सोने से पहले चेहरे को नार्मल पानी से धोकर साफ कर लें और फिर आंखों के नीचे और आसपास क्रीम से छोटे-छोटे डॉट्स लगा लें। इसके बाद अब सर्कुलर मोशन में हल्के हाथों से उसे आंखों पर अप्लाई करें। ध्यान रहे कि क्रीम की मात्रा कम होनी चाहिए, क्योंकि आइक्रीम के अंदर बेहद चिकनाहट होती है। इसके अलावा आप दिन में नहाने के



बाद चेहरे के साथ-साथ आंखों के नीचे भी डे क्रीम ज़रूर अप्लाई करें, ताकि आंखों की त्वचा हाइड्रेट हो सके।

स्क्रब करना न भूलें

चेहरे का ख्याल रखने के अलावा आंखों के आसपास की त्वचा का ख्याल रखना भी बेहद ज़रूरी है। इसके लिए आंखों को काले घेरों और झुर्रियों से मुक्त करने के लिए पैंतीस साल के बाद आंखों के आसपास स्क्रब करना शुरू कर दें। दरअसल, आंख के नज़दीक त्वचा पतली होती है, जो उम्र बढ़ने के साथ ढलकने लगती है। ऐसे में इसके साथ की गई लापरवाही एंटी एजिंग साईन का कारण साबित हो सकते हैं। ऐसे में सप्ताह में एक बार आंखों के चारों ओर स्क्रब ज़रूर करें।

पानी ज्यादा मात्रा में पीएं

आंखों की त्वचा को चमकदार और स्वस्थ रखने में पानी का विशेष योगदान है। अगर आप आंखों को झुर्रियां मुक्त करना चाहते हैं, तो अधिक से अधिक पानी का सेवन करें। दरअसल, कई बार झुर्रियो की वजह डिहाइड्रेशन भी होता है, इसलिए खुद को हाइड्रेट रखें। पानी से हमारे शरीर में जमा सभी टाक्सिंस बाहर आ जाते है और त्वचा में नमी बरकरार रहती है। साथ ही इससे काले घेरों की समस्या से भी मुक्ति मिलती है।

मसालों पर लगाएं लगाम

टीनएजर्स को स्वाइसी फूड खूब भाता है। मगर जब आप तीस से पैंतीस के करीब पहुंचते हैं, तो तीखे मिर्च मसाले शरीर को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाने लगते हैं। यहां तक की इसका प्रभाव हमारे चेहरे पर भी नज़र आने लगता है। जी हां, खाने में ज्यादा नमक और मिर्च का सेवन शरीर के बाकी अंगों के अलावा स्किन के लिए भी नुकसानदायक साबित हो सकता है। ज्यादा मसालों के सेवन के स्थान पर हरी सब्जियों को डाइट में शामिल करें, ताकि शरीर को एंटीआक्सीडेंट प्राप्त हो पाएं और स्किन फिट बन सके। इसके अलावा खूब पानी पीएं और ध्यान रखें की पानी पीते समय गिलास में नारंगी, संतरा, नींबू या फिर खीरे के टुकड़े डाल दें।

आंखों के नीचे दिखने वाली झुर्रियों से राहत पाने के लिए अपनाएं कुछ घरेलू उपाय-

ऐवोकेडो

मौजूदा वक्त में लोग एवोकेडो का खूब सेवन करते हैं। खाने के साथ-साथ अगर आप इसे चेहरे पर लगाएंगे, तो इससे कई परेशानियों से राहत मिल सकती है। इसके लिए आप एक पका हुआ एवोकेडो लें और उसका पल्प एक कटोरी में निकाल लें। अब उस पल्प को अच्छी तरह से मैश कर लें। आप चाहें तो इसमें शहद भी मिला सकती हैं। अब इस मिश्रण को आप आंखों के नीचे लगाएं और धीरे-धीरे पूरे चेहरे पर लगा लें। तकरीबन पंद्रह मिनट के बाद अब सादे पानी से चेहरे को धो लें।

नारियल का तेल

रुखी त्वचा को मुलायम बनाने में नारियल का तेल सहायता प्रदान करता है। चाहे इसे नहाने से पहले लगाएं या बाद में दोनों ही तरह से ये स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। नहाने से ठीक 20 मिनट पहले नारियल के तेल को अपने चेहरे समेत शरीर पर लगाएं और फिर स्नान करें। इससे रूखी त्वचा के साथ चेहरे पर होने वाली कील-मुहांसों की समस्या से भी छुटकारा मिल जाता है। दूसरी ओर शरीर पर साबुन के ज्यादा इस्तेमाल से बचना चाहिए क्योंकि साबुन से शरीर की नमी कम होती है और रूखापन बढ़ने लगता है। नहाने के बाद नारियल तेल की मसाज न केवल त्वचा के ग्लो को बढ़ाती है बल्कि एंटी-एंजिंग के रूप में भी काम करता है। इसमें मौजूद एंटीआक्सीडेंट्स त्वचा की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाते हैं और फैटी एसिड त्वचा पर झुर्रियों को भी दूर रखता है और त्वचा की कसावट बरकरार रहती है।

दही और नींबू का घोल

अगर आपकी त्वचा रूखी है और आप व्यस्त दिनचर्या के कारण कोई उपाय नहीं कर पा रही हैं तो ऐसे में दही आपके चेहरे की चमक बढ़ाने में काफी हद तक कारगर साबित हो सकता है। ऐसे में एक कटोरी दही लें और उसके अंदर नींबू का रस मिला लें। अब इसे चेहरे पर अप्लाई करें और पंद्रह से बीस मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद नार्मल पानी से चेहरे को धो लें। चेहरे को धोने के बाद कोई भी माईश्चराइजर। ऐसा सप्ताह में एक बार करने से चेहरे की डेड स्किन निकल जाएगी और झुर्रियों की समस्या से भी राहत मिलेगी।

आंखों का व्यायाम

फेशियल एक्सरसाइज़ चेहरे को एक नया ग्लो और नई स्फूर्ति प्रदान करता है। अगर आप भी रिंकल्स से परेशान हैं, तो इन्डेक्स फिंगर और अंगूठे की मदद से आइब्रो के आसपास की स्किन को हल्के हाथों से मसाज करें, जो झुर्रियों के साथ-साथ तनाव से भी राहत पहुंचाने में मददगार साबित होता है।

इसके अलावा आंखों के बाहरी कोनों पर इनडेक्स फिंगर रखें और त्वचा को ऊपर-नीचे करें। इससे मासंपेशियों को मज़बूती मिलेगी और रक्तप्रवाह भी बढ़ेगा।

चेहरे पर खिचाव के लिए आप गालों को अंदर की ओर सिकोड़ लें और फिर मछली की तरह मुंह को बना लें। ऐसा करने के बाद हल्का-हल्का मुस्कुराने का प्रयास करें। अब इसी अवस्था में जब तक संभव हो बैठे रहें। इस व्यायाम को नियमित तौर पर रोज़ाना करने से झुर्रियों की समस्या खुद-ब-खुद गायब हो जाएगी।

आंखों को तरोताज़ा रखने के लिए सुबह उठकर पार्क जाएं और हरी घास और पेड़-पौधे देखें। इससे भी आंखों को शांति प्राप्त होती है।

हमारी दिनचर्या का प्रतिबिंब हमारे चेहरे से झलकता है। ऐसे में अगर शरीर को स्वस्थ रखना चाहती हैं, तो अपने डेली रूटीन में अच्छी आदतों को शामिल करें। नियमित व्यायाम के साथ-साथ समय से ब्रेकफास्ट करें और सभी मील्स को समय से लें। इसके अलावा मील्स में सब्जियां, फल और दूध के प्रोडक्ट्स भी शामिल करें। तला भुना खाने से बचें, क्योंकि इससे चेहरे पर मुहांसे होने का खतरा रहता है। व्यायाम करने से चेहरे में रक्त-प्रवाह बढ़ता है और कोलोजन व इलास्टिन का निर्माण होता है, जो चेहरे में कसाव लाने में मदद करते हैं। इसके अलावा सही डाइट एंटी-एजिंग साईंस को कम करने में भी मददगार साबित होती है। ■

उम्र लगेगी कम जब आप आजमाएंगी ये ड्रेसिंग टिप्स

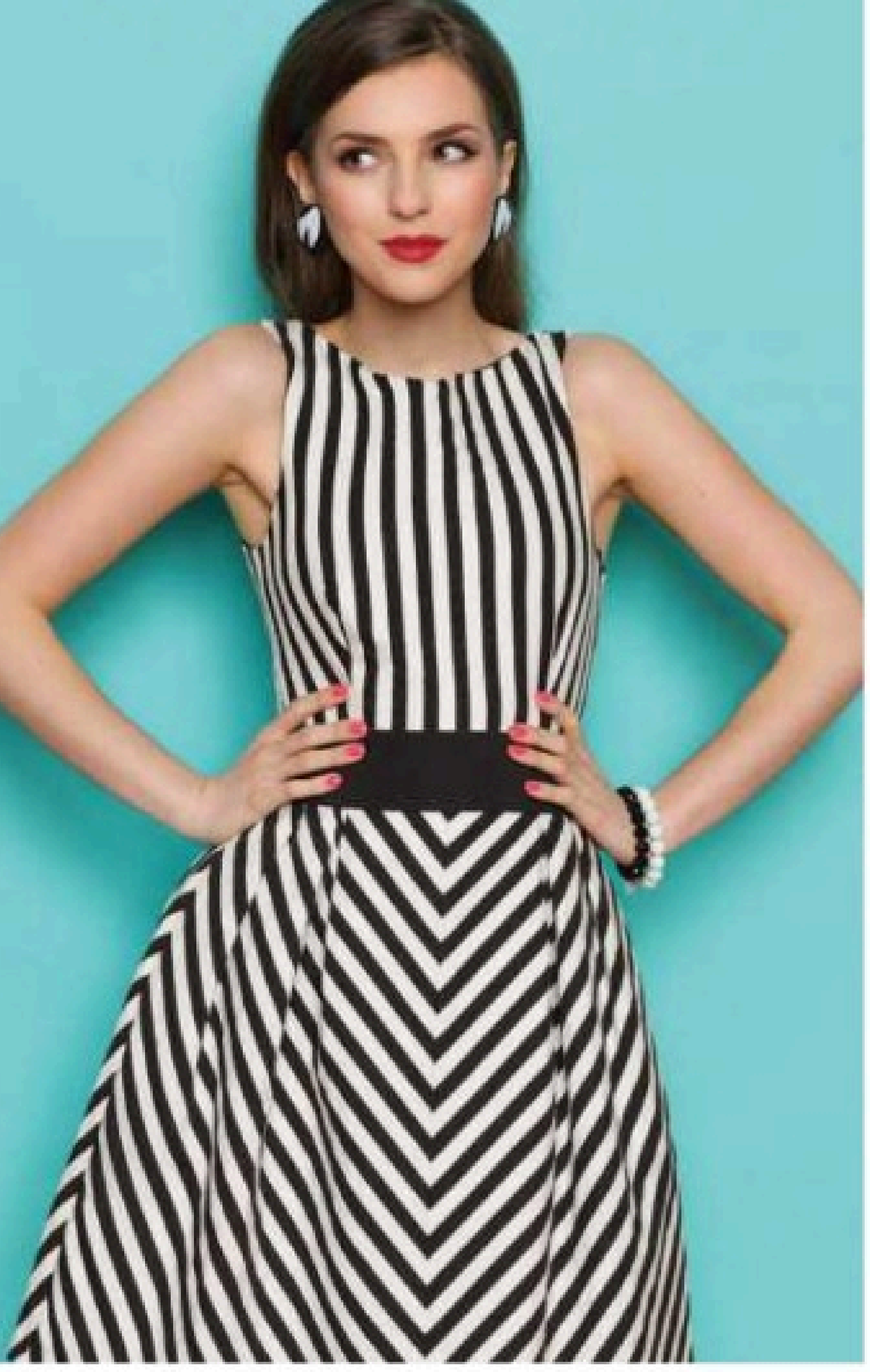
आपकी ड्रेसिंग सेंस आपको उम्र से बड़ा भी दिखा सकती है और उम्र से छोटा भी। अगर आप भी फैशनेबल और यंग दिखना चाहती हैं तो ज्यादा कुछ नहीं, बस हमारे कुछ ड्रेसिंग टिप्स को अपनाइए और जमाने के साथ कदम मिलाकर चलिए।

चयनिका निगम

जवां दिखने के लिए आप क्या-क्या नहीं करती हैं? कभी पार्लर में फेशियल तो कभी जिम में घंटों वर्कआउट और उसके बाद भी आपको मन मुताबिक लुक नहीं मिल पाता है। कई बार तो आप अपनी असल उम्र से भी ज्यादा नजर आती हैं। लेकिन ड्रेसिंग में थोड़े-थोड़े बदलाव आपके लुक को जवां बनाने की गारंटी दे सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी ड्रेसिंग के साथ ज्वेलरी और दूसरी एक्सेसरीज के इस्तेमाल में भी थोड़े-थोड़े बदलाव करने होंगे। कैसे कपड़े, कैसे रंग और कौन से पैटर्न इस काम में आपकी करेंगे मदद तो आपकी उम्र कितनी भी हो ये ट्रिक्स आपके बहुत काम आने वाली हैं-

ब्रा से भी मिले यंग लुक

आपको जवां दिखाने में इनरवियर किस काम आएंगे? आप यही सोच रही होंगी। लेकिन ब्रा ये काम करती है। ज्यादातर महिलाएं ऐसी ब्रा पहनती हैं जो कप साइज से टाइट होती हैं और पीछे से ढीली। ये तरीका तो गलत है ही ब्रा को सालों साल पहनते रहना भी गलत है। एक ब्रा को 6 से 8 महीने से ज्यादा कभी नहीं पहनना चाहिए। अब जब जवां दिखने की बात होगी तो आपको ऐसी टी शर्ट ब्रा पहननी होगी जो स्लीक न्यूड हयूड हो और साथ में जेंटल पुश-अप भी हो। नई ब्रा खरीदें तो इसे सबसे ढीले वाले हुक पर ही लगाएं। कुछ समय बाद ये टाइट वाले हुक पर आ जाए तो समझ लें कि ब्रा बदलने का समय आ गया है। इसके साथ ही स्ट्रेप को इतना टाइट रखें कि आगे लटका हुआ ना लगे।



स्ट्राइप से उम्र लगेगी कम

स्ट्राइप वाले कपड़े उम्र कम दिखाते हैं। ये फैशन का अहम नियम है। आप भी ये नियम जरूर अपनाएं। लेकिन कोशिश करें कि स्ट्राइप भी नैरो हॉरिजेंटल हो तो बेहतर रहेगा, क्योंकि वाइडर स्ट्राइप आपको उम्रदराज दिखाएंगी। स्पॉटिड पैटर्न से भी आपकी इमेज अच्छी बनेगी। वर्टिकल प्रिंट भी आपके लुक को बेहतरीन बनाने में बड़ा रोल निभाते हैं। ये लंबाई को ज्यादा दिखाते हैं और पतला भी।

बांहें हों कितनी लंबी

अपनी उम्र से थोड़ा कम दिखना है तो सूट की बांहों पर भी ध्यान दीजिए। इन बांहों को कभी भी छोटा न चुनिए बल्कि कम से कम ¾ बांहों का चुनाव तो कीजिए ही। इसको ऐसे समझिए कि उम्र का असर पूरे शरीर के साथ हाथों पर भी होता है। उम्र के असर को हाथों से छुपाने का एक तरीका बांहें ही हैं। आप जिन कपड़ों में हो सके तो फुल बांह भी बनवा सकती हैं।

किसी भी उम्र में मोनोक्रोमेटिक

मोनोक्रोमेटिक लुक हर उम्र में पर्फेक्ट लगता है। फैशन एक्सपर्ट मानते हैं कि ये लुक सभी को अच्छा दिखाता है। इसलिए इसको अपने लुक में जरूर शामिल करें। अगर इस लुक को सही तरीके से अपनाया जाए तो ये आपकी उम्र को कई साल पीछे ही दिखाएगा। बिलकुल पूरी तरह से ब्लैक चीजें लेने से अच्छा है कि आप कुछ मिक्स चुनें। जैसे प्लेन काली बेल्ट या बैग ना लेकर कुछ रिप्ड या टेक्सचर वाली चीजें ली जा सकती हैं।

रंगों का इल्यूजन और आप दिखेंगी जवां

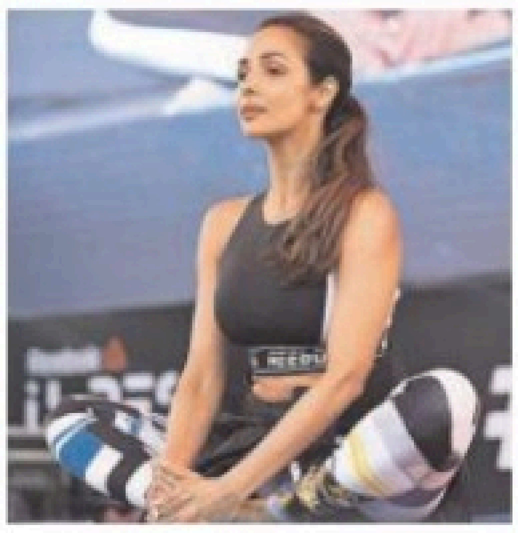
सलवार कमीज पहनने पर आप जवां दिखना चाहती हैं तो इल्यूजन क्रिएट कीजिए। इसके लिए आपको गाढ़े रंग के सलवार कमीज पहनने होंगे। हल्के रंगों को इग्नोर करें। इससे आपकी बॉडी के भारी दिखने वाले हिस्से उतने भारी नहीं लगेंगे। इसलिए सूट में हमेशा गाढ़ा हरा, काला, भूरा, डार्क ब्लू जैसे रंगों को चुनें। इनमें भी काले को प्राथमिकता देंगी तो ज्यादा फायदा मिलेगा।

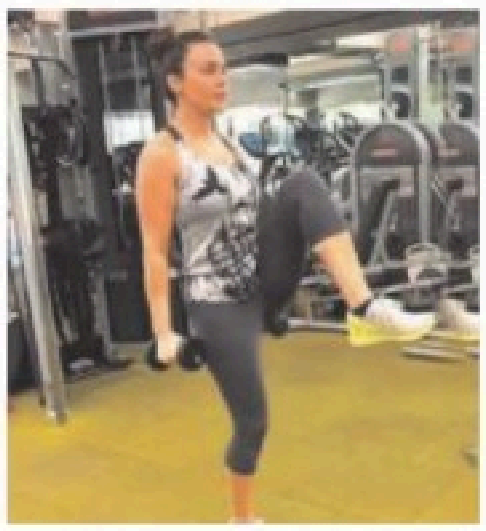
जींस पहनती हैं तो

जींस को भी ऐसे पहनें कि आप जवां नजर आएं। स्ट्रेच वाली स्लिम फिट जींस लें, मिड राइज जींस लें वो भी डार्क कलर में, अगर आपकी बॉडी पियर शेप है तो आप फ्लेयर वाली जींस भी पहन सकती हैं।

मैचिंग ज्वेलरी का साथ नहीं

उम्र में कम लगना है तो आपको सारी नहीं बल्कि कोई एक बड़ी ज्वेलरी पहननी होगी, जो बिलकुल हटकर नजर आए। आपको कोई और ज्वेलरी पहननी है तो उनको भी इस एक ज्वेलरी के हिसाब से ही पहनें। भले ही दूसरे पीस न नजर आएं लेकिन ये एक पीस बहुत अलग होना चाहिए। ■





बॉलीवुड सेलेब्स के फिटनेस मंत्र

एक समय था जब सिर्फ नई एक्ट्रेस अपनी फिटनेस को लेकर बेहद सतर्क रहती थी। मगर आज इस फेहरिस्त में कुछ एक्ट्रेस ऐसी भी हैं जो बढ़ती उम्र में भी नई एक्ट्रेसेस को चुनौती दे सकती हैं। जानिए ऐसी ही कुछ बॉलीवुड सेलेब्रिटीज के फिटनेस मंत्र।

ज्योति सोही

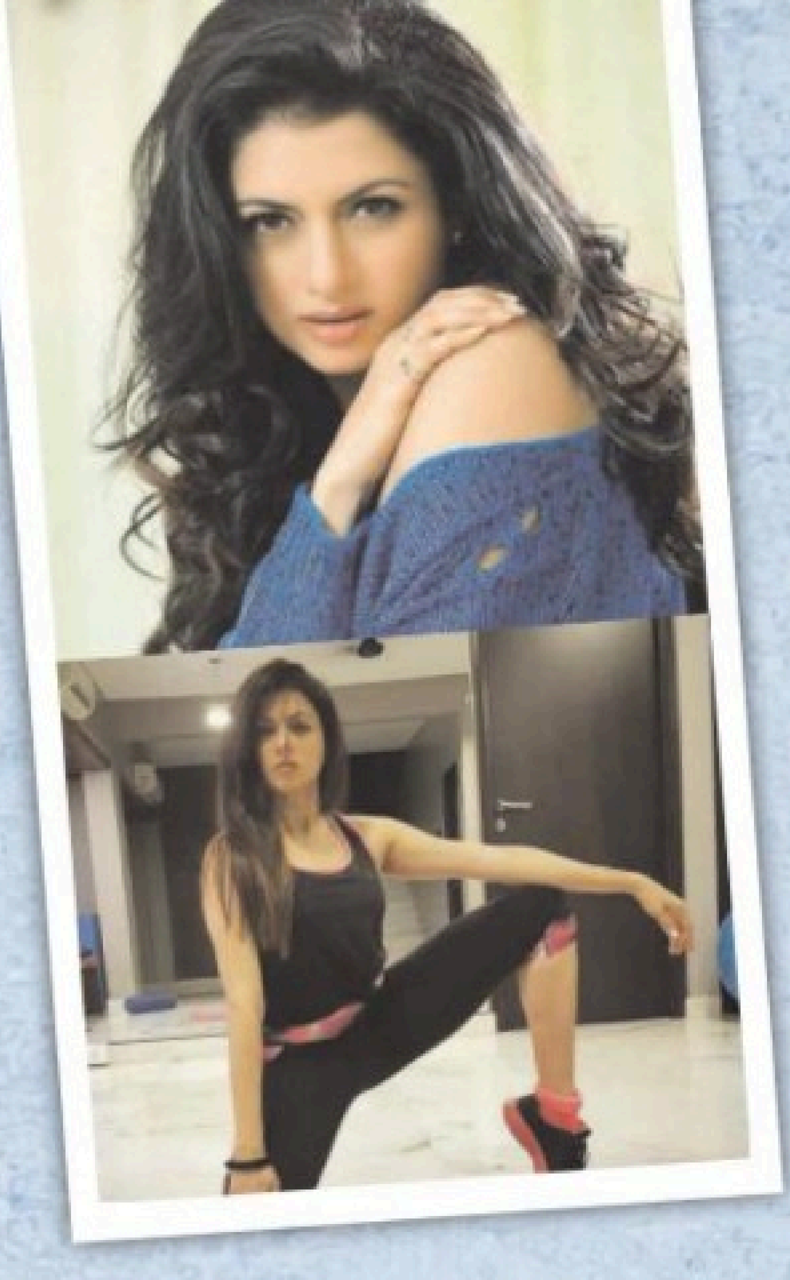
बॉलीवुड सेलिब्रिटिज़ की बात करें, तो वो अपने फिटनेस रूटीन को लेकर काफी सजग रहते हैं। अब तक केवल यंग जेनरेशन ही खुद को फिट रखने के लिए पसीना बहाती नज़र आती थी, लेकिन अब 40 या 50 के पार वाली हीरोइन भी गजब की फिट नज़र आती हैं। वे खुद को फिट रखने के लिए न केवल वर्कआउट बल्कि अपनी डाइट को लेकर भी काफी गंभीर रहती हैं।

सुष्मिता सेन का फिटनेस मंत्र- कार्डियो और क्रंचेस

भले ही मिस यूनिवर्स और बॉलीवुड अभिनेत्री सुष्मिता सेन काफी समय से सिल्वर स्क्रीन से दूर हैं लेकिन अपने फैशन स्टेटमेंट और टोंड बॉडी को लेकर हमेशा सुर्खियां बटोरती नज़र आती हैं। एक्ट्रेस सुष्मिता सेन खुद को फिट रखने के लिए रेगुलर एक्सरसाईज करती हैं। अपनी फिटनेस के मद्देनज़र सुष्मिता के घर एक डांस स्टूडियो और एक योगा स्टूडियो है, जिसमें अक्सर सुष्मिता और उनकी बेटियां एक्टिविटी करती नजर आती हैं। सुष्मिता का कहना है कि मैं किसी फिल्म या किसी भी अन्य वजह से खुद को फिट रखने की बजाय हमेशा ही अपना ख्याल रखना पसंद करती हूं और ये ही मेरी फिटनेस का मंत्र है। अपनी बॉडी को स्लिम और फिट रखने के लिए सुष्मिता कार्डियो और क्रंचेस करती हैं। इसके अलावा सुष्मिता योग और प्राणायाम भी करती हैं।

भाग्यश्री का फिटनेस मंत्र-एक्सरसाइज

एक वो दौर था जब 'मैंने प्यार किया' फिल्म से बॉलीवुड में कदम रखने वाली एक्ट्रेस भाग्यश्री ने अपनी एक्टिंग से लोगों के दिलों में अपनी खास जगह बना ली थी और आज अपनी फिटनेस के कारण वो करोड़ों युवाओं की प्रेरणास्रोत बन चुकी हैं। 52 वर्षीय भाग्यश्री शारीरिक तौर पर पूरी तरह से फिट नज़र आती हैं और अपनी



फिटनेस को लेकर वे सुर्खियों में छाई रहती हैं। वे इतनी फिट नज़र आती हैं कि कोई भी इंसान उन्हें देखकर उनकी उम्र का अंदाज़ा नहीं लगा सकता। वे खुद को फिट रखने के लिए हेल्दी फूड के साथ-साथ रोज़ाना योग और एक्सरसाइज करती हैं। इसके अलावा वह खुद को हाइड्रेटिड रखने के लिए खूब पानी भी पीती हैं। उनके डाइट चार्ट में हर रोज़ हेल्दी फ्रूट्स भी शामिल होते हैं। भाग्यश्री के फिटनेस वीडियोज़ अक्सर देखने को मिल जाते हैं, जो उनके रूटीन की झलक दिखाते हैं और लोगों को मोटिवेट करते हैं। इसके अलावा उन्होंने कुछ वीडियोज़ में योग के बारे में भी जानकारी दी है, जो जोड़ों के दर्द से ग्रस्त लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है।

रेखा का फिटनेस मंत्र- योग

66 वर्षीय रेखा ने न सिर्फ अपनी शानदार एक्टिंग से लोगों का दिल जीता बल्कि अपने लुक्स, ग्लोइंग स्किन और अपनी फिटनेस से भी वे हमेशा चर्चा का विषय बनी रहती हैं। अपनी त्वचा को ग्लोइंग बनाने के लिए रेखा दिनभर में खूब पानी पीती हैं। रेखा खुद को पूरी तरह से बाहर के खाने और खासतौर से जंक फूड से खुद को दूर रखती हैं। खाने के अलावा सोने और उठने का भी उनका रूटीन है। वे समय से सोती हैं और समय से ही उठकर योगा और वर्कआउट करती हैं। रेखा अपने चेहरे का खूब ख्याल रखती हैं, वे स्किन टाइटनिंग के लिए आयुर्वेद को फॉलो करती हैं। रेखा बालों पर भी खास ध्यान देती हैं। आर्गेनिक हेयर मास्क के अलावा रेखा रोजाना अपने बालों में सरसों, नारियल, बादाम का तेल लगाती हैं। साथ ही बालों में वो आंवला का पाउडर भी लगाती हैं।

हेमा मालिनी का फिटनेस मंत्र- डांस

हेमा मालिनी के शुरुआत एक गिलास गुनगुने पानी से होती है, जिसमें नींबू और शहद मिलाकर पीती हैं। वे सुबह उठकर कुछ देर एक्सरसाइज़ और डांस के बाद हल्का खाना खाती हैं। हेमा मालिनी हेवी ब्रेकफास्ट को अवॉइड करती हैं। इसके अलावा वे कई सालों से चीनी भी नहीं खा रही हैं। हेमा मालिनी अपनी हर परफार्मेंस से पहले एक लीटर पानी ज़रूर पीती हैं। मगर वे डांस परफार्म और वाटर इनटेक में एक घंटे का अंतर रखती हैं। फिट रहने के लिए हेमा डांस के अलावा साइक्लिंग और स्ट्रेचिंग आदि भी करती हैं। वे तनावमुक्त रहने के लिए रोजाना 45 मिनट योग और प्राणायाम करती हैं। हेमा मालिनी प्योर वेजिटेरियन हैं और अपनी फिटनेस का सबसे बड़ा मूल मंत्र भी इसे मानती हैं।

संगीता बिजलानी का फिटनेस मंत्र- वर्क आउट

बॉलीवुड एक्ट्रेस और पूर्व मिस इंडिया संगीता बिजलानी अपनी एक्सरसाइज़ वीडियोज़ को पोस्ट करके लोगों को समय-समय पर वर्कआउट की जानकारी देती रहती हैं। वे समय-समय पर अपने फोटोज और वीडियोज शेयर करती रहती हैं। संगीता अपने चेहरे का भी अपनी बॉडी की तरह पूरा ख्याल रखती हैं। वे सोने से पहले त्वचा से मेकअप उतारना नहीं भूलती हैं। कुछ ब्यूटी प्रोडक्ट्स के अलावा संगीता चेहरे पर मलाई, शहद और दूध का भी इस्तेमाल करती हैं। इसके अलावा वे रात में भरपूर सोती हैं। हेल्दी डाइट लेती हैं, जिसका पॉजिटिव असर उनकी त्वचा पर भी साफ नजर आता है।

मलाइका अरोड़ा का फिटनेस मंत्र- सूर्य नमस्कार

मलाइका अरोड़ा अपनी फिटनेस का पूरा ख्याल रखती हैं। योग, वर्कआउट, डांस, रनिंग और डायट सभी को अपनी डेली रूटीन में शामिल करती हैं। 47 की उम्र में भी मलाइका के चेहरे का ग्लो और उनकी फिट बॉडी लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती है। मलाइका अरोड़ा के वर्कआउट में 20 मिनट का कार्डियो, वेट ट्रेनिंग, योग पिलेट्स शामिल हैं। खाने में मलाइका ब्राउन राइस, रोटी, सब्जी, सूप, सलाद, एग व्हाइट्स, प्रोटीन शेक लेती हैं। वे रात में हल्का भोजन और कार्बोहाइड्रेट्स रहित खाना लेना पसंद करती हैं। मलाइका योग को भी अपनी दिनचर्या का हिस्सा मानती है। धनुरासन, पद्मासन और सूर्य नमस्कार मलाईका के प्रिय योग आसनों में से एक हैं। इसके अलावा मलाइका सूर्य नमस्कार को किसी औषधी से कम नहीं मानती हैं। मलाईका के अनुसार सूर्य नमस्कार नियमित करने से उनके चेहरे का ग्लो वापिस लौट आया है। ■

हर किसी की चाहत होती जवां व खूबसूरत दिखना, लेकिन उम्र के प्रभाव से बचना नामुमकिन है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, झुर्रियों और त्वचा का ढीलापन साफ झलकने लगता है। अगर समय रहते इनकी देख-रेख कर ली जाए तो काफी हद तक हम अपनी त्वचा को जवां बनाए रख सकते हैं।

घरेलू नुस्खों से कहें झुर्रियों को अलविदा

स्पर्धा रानी

उम्र बढ़ने के साथ झुर्रियां आना स्वाभाविक है। एक समय में झुर्रियों का आना उम्र बढ़ने का इशारा समझा जाता था लेकिन आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, खाने में जंक फूड अधिक मात्रा में लेना, मोबाइल का अधिक यूज, काम का तनाव और प्रदूषण की वजह से 25 से 30 वर्ष की उम्र में ही चेहरे पर झुर्रियां नज़र आने लगी हैं। त्वचा पर झुर्रियां आने का कारण है- स्किन में इलास्टिसिटी और नमी की कमी होना। बढ़ती उम्र में विटामिन-डी3 की कमी, हार्मोंस की गड़बड़ी और मेनोपॉज से होने वाली कई समस्याएं भी स्किन के लूज़ होने के लिए जिम्मेदार होती हैं। इसका अहसास आंखों के आसपास, माथे पर, हंसते समय होंठों के आसपास, हाथों व पैरों पर और गर्दन पर हम महसूस कर सकते हैं। इन्हें 'हाफ लाइन्स' के नाम से भी जाना जाता है।

इससे छुटकारा पाने के लिए कुछ महिलाएं एंटी-एजिंग महंगे प्रोडक्ट्स खरीदने में भी संकोच नहीं करतीं लेकिन ये सब भी थोड़ी देर के लिए ही असरदार होते हैं, साथ में कई बार वे त्वचा पर कई प्रकार के साइड-इफेक्ट्स भी छोड़ जाते हैं। बेहतर तो यह होगा कि हम इन महंगे प्रोडक्ट्स की जगह घरेलू उपायों को अपनाएं। हमारी किचन में कई तरह की सामग्री हैं, जो त्वचा की कसावट के साथ-साथ उम्र के निशान भी कम करती हैं। शुरुआत करते हैं चेहरे की खूबसूरती को बरकरार रखने से-

चेहरे के लिए मास्क

- चेहरे की त्वचा में कसाव लाने के लिए मेथी दाना चूर्ण को गुलाबजल में मिलाकर चेहरे पर 20 मिनट के लिए लगाएं और फिर ताजे पानी से चेहरा धो लें। सप्ताह में 3-4 बार यह क्रिया करें।
- संतरे के छिलके के पाउडर को चंदन पाउडर और गुलाबजल में मिलाकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाएं। यह पैक त्वचा को एक्सफोलेट करता है और चमकदार बनाता है।
- एक चम्मच कॉफी पाउडर में नारियल का तेल मिलाकर तैयार किया पैक त्वचा पर पड़े पैचेस को खत्म करने के साथ त्वचा में कसाव भी लाता है।
- पके हुए मैश्ड पपीता को नींबू के रस के साथ मिलाकर लगाने से नई त्वचा का निर्माण होता है।
- अंडे की सफेदी में दो चम्मच शहद को अच्छी तरह मिक्स कर लें। इसे चेहरे पर लगाने से धीरे-धीरे झुर्रियां खत्म होने लगती हैं।
- मुल्तानी मिट्टी और मिल्क पाउडर का पैक भी बहुत उपयोगी होता है।
- कॉफी पाउडर, ब्राउन शुगर और थोड़ा-सा नारियल तेल मिलाकर तैयार किया पैक भी त्वचा पर असरदार है।
- हल्दी, बेसन और दूध या दही का पैक त्वचा

की हर प्रकार की समस्या से निज़ात दिलाने के साथ-साथ त्वचा में कसाव भी लाता है।

- ऐलोवेरा जैल और टमाटर के रस को मिलाकर चेहरे पर लगाएं।
- पके पपीता के गूदे में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं।
- मुल्तानी मिट्टी, गुलाबजल और शहद का पैक भी झुर्रियों को कम करने में कारगर है।
- ऐलोवेरा का ताजा गूदा लेकर चेहरे पर मसाज करें और थोड़ी देर लगा रहने दें। जब सूख जाए तो हल्के गर्म पानी से चेहरा धो दें।
- रोजमेरी ऑयल को खीरे के गूदे में मिलाकर स्मूद पेस्ट तैयार करें व चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट के बाद हल्के गर्म पानी से धो लें।
- चेहरे में कसाव लाने के लिए केले और पपीते जैसे फलों का प्रयोग भी कर सकते हैं। इसके गूदे में ऑयरन, जिंक, पोटेशियम, विटामिन-ए, बी, सी होते हैं, जो त्वचा को टाइट रखते हैं।
- नारियल (ताज़ा) को कद्दूकस करके उसे निचोड़ें व उसका दूध निकाल लें और चेहरे पर लगाएं कोकोनट मिल्क विटामिन और खनिजों का खज़ाना है।
- ग्लिसरीन, गुलाबजल और नींबू का रस मिलाकर कांच की शीशी में भर कर फ्रिज में रख लें और थोड़ा-सा मिश्रण हाथों में लेकर रूई से चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धो दें।
- दही को अच्छे से मैश करके उसमें खीरा कद्दूकस करके तैयार किए पैक को लगाएं।
- अपनी त्वचानुसार फेसपैक जरूर लगाएं, क्योंकि यह बुढ़ापे को रोकने में काफी हद तक लाभदायक होते हैं। ये त्वचा को पोषित करके उसमें एक नई जान ला देते हैं।

इन सब घरेलू नुस्खों के अतिरिक्त आप अपने आहार में अखरोट, पिस्ता, बादाम, फिश ऑयल, फल और सब्जियों को भी शामिल करें। ये सभी चीजें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन और ओमेगा-3 फैटी एसिड के मुख्य स्रोत हैं, जो त्वचा में कसाव लाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

आंखों के आसपास की झुर्रियों के लिए

आंखों के आसपास की झुर्रियां आंखों को थका व बेजान दिखाती है। इन्हें देख कर आप वास्तविक उम्र से अधिक उम्र की दिखती हैं। इसका कारण धूम्रपान, तनाव और विभिन्न तरह के फेस-एक्सप्रेशंस होते हैं। जब भी आप आड़े-तिरछे होकर चेहरे को तकिए में या अपनी बांहों में छिपाकर सोते हैं तो आंखों के आसपास ऐसी फाईन लाइनें बनने लगती हैं।

- खीरा, अंडे की सफेदी, सेब का रस और नींबू का रस इन सबको अच्छे से मिक्स करके आंखों के आसपास की त्वचा पर लगाएं। ध्यान रखें कि कोई भी आई पैक, ऑयल या क्रीम हमेशा आंखों से थोड़ी दूरी पर ही लगाएं।
- बेसन, हल्दी व टमाटर के रस का मिक्सचर सप्ताह में दो बार आंखों के चारों तरफ लगाएं और सूखने पर गुनगुने पानी से धो दें।
- गर्म दूध में ब्राऊन शुगर मिलाएं और ठंडा कर लें। रूई की सहायता से हर रोज आंखों के आसपास अप्लाई करें।
- कॉफी और शहद का पैक लगाएं।
- बादाम और जोजोबा ऑयल को मिलाकर आंखों के चारों तरफ हल्के हाथों से मसाज करें।
- अंडर आई क्रीम घर पर बनाएं। इसके लिए बादाम का तेल, वैसलीन, ऐलोवेरा जेल, विटामिन-ई के कैप्सूल और ग्लिसरीन का मिश्रण तैयार करें और कांच की शीशी में भरकर फ्रिज में रख लें व आवश्यकतानुसार इस्तेमाल में लाएं।
- आई टोनर बनाने के लिए खीरे के रस और ऐलोवेरा जेल को छानकर शीशी में भरकर रख लें।
- अपराजिता के फूलों का रस या इनसे तैयार क्रीम भी आंखों को जवां दिखाने में फायदेमंद है।

हाथों और पैरों की झुर्रियां

उम्र से पूर्व हाथों-पैरों पर झुर्रियां पड़ने से युवा भी परेशान हैं। भागदौड़ भरी जिंदगी में प्रदूषण तथा धूप का सबसे ज्यादा हाथ और पैर ही सामना करते हैं। ये हिस्से कपड़ों से बाहर रहते हैं। वैसे तो हमारा चेहरा भी खुला रहता है लेकिन हम उस की देखभाल अच्छी तरह से करते हैं। इन अंगों की त्वचा काफी पतली होती है, इसलिए यह जल्दी प्रभावित होती है।

- हफ्ते में दो बार नारियल या बादाम तेल से हल्का-हल्का मसाज करें ताकि ब्लड-सर्कुलेशन सुचारू रहे और त्वचा को नमी भी मिलती रहे।
- ग्रीन टी, दही और हल्दी का लेप लगाएं और सूखने पर धो दें। हफ्ते में 2 या 3 बार इसे दोहराएं।
- शहद एक प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है, जिसमें एंटी-ऑक्सीडेंट के गुण होते हैं, जो लकीरों से लड़ने में सहायक होते हैं। इसे 10 मिनट के लिए अपने हाथों-पैरों पर लगाएं और बाद में धो दें।
- फ्रैश एलोवेरा जैल का लेप त्वचा पर एक सुरक्षात्मक परत बनाता है और टैनिंग में भी सुधार करता है।
- चार बड़े चम्मच दही और एक चम्मच जैतून तेल को अच्छे से फेंट लें और हाथों-पैरों पर लगा कर 15 मिनट बाद धो दें।
- रात को सोने से पहले 15 मिनट तक गुनगुने नारियल तेल से हाथों-पैरों की मसाज करें और इसे साफ करके 5 मिनट तक हल्के गर्म पानी में हाथों को डुबा कर रखें।
- धूप में जाने से पहले हाथों व पैरों पर कोई क्रीम या लोशन जरूर लगाएं।
- ठंडा दही अच्छे से फेंट लें और उसे हाथों और पैरों पर लगा कर मसाज करें। सूख जाने पर ठंडे पानी से धो लें। दही के लेप से ठंडक

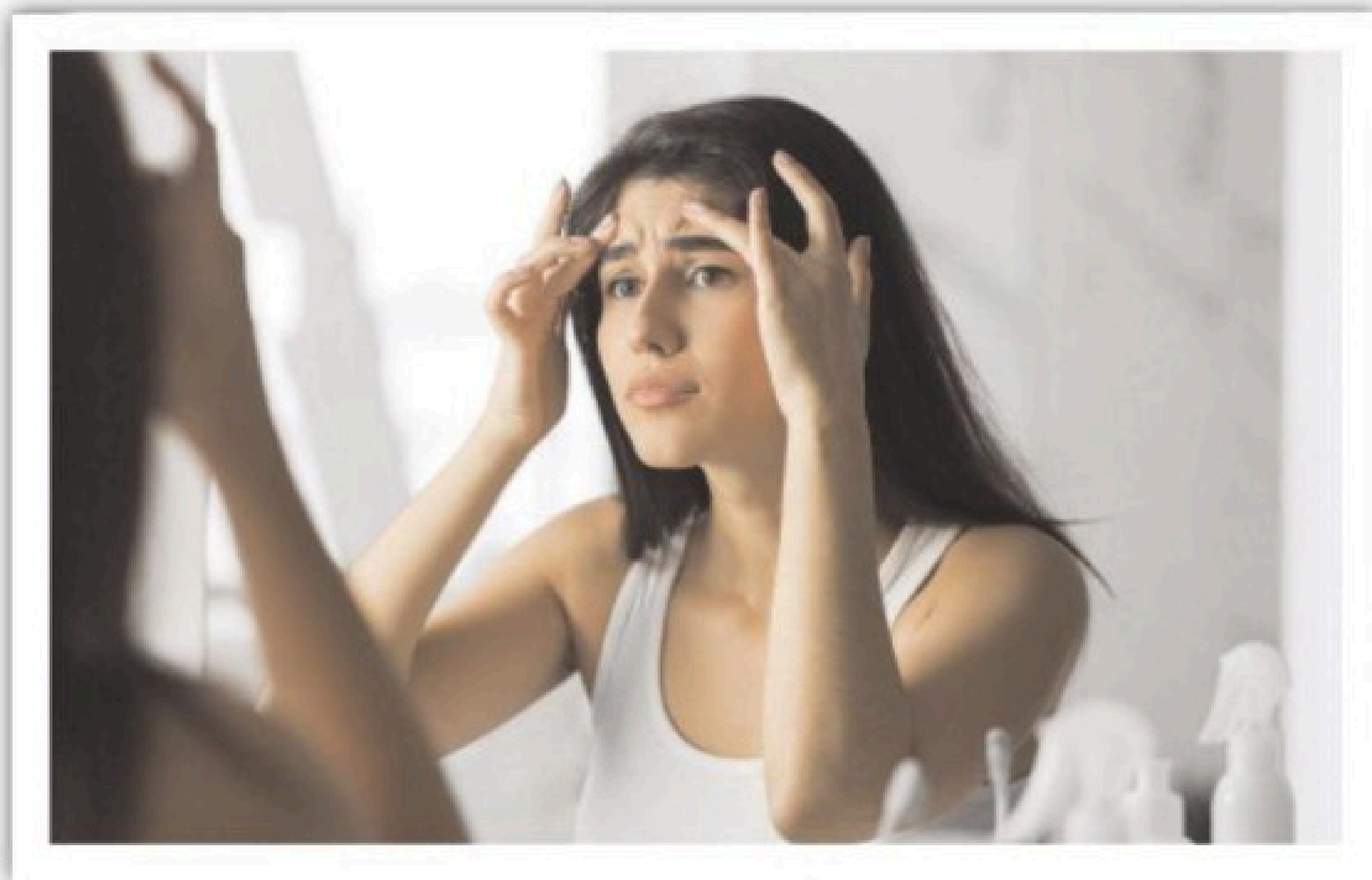
मिलती है। जब आप मसाज करते हैं तो टैनिंग से भी छुटकारा मिलता है।

- बेसन व दूध का गाढ़ा लेप लगाएं। जब हल्का-हल्का सूखने लगे तो हल्के हाथों से रगड़ कर छुड़ाएं। इससे जितनी भी गंदगी त्वचा पर होगी, निकल जाएगी।

गर्दन के चारों तरफ की झुर्रियां

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, गर्दन पर कालापन व झुर्रियां होने लगती हैं। चेहरे की तरह गर्दन भी धूल, मिट्टी और धूप के संपर्क में आती है, जिसके कारण त्वचा कांतिहीन हो जाती है। हमारी उठने, बैठने व लेटने की गलत आदतों के कारण भी गर्दन में झुर्रियां पड़ना स्वाभाविक है।

- सप्ताह में तीन बार बादाम के तेल की मालिश करवाएं। मसाज नीचे से ऊपर की ओर करें। मालिश के बाद हल्के गर्म पानी में छोटा टॉवल निचोड़ कर गर्दन पर लपेट लें।
- अंडे की सफेदी का मॉस्क गर्दन पर लगाने से त्वचा को प्रोटीन मिलता है। अंडे की सफेदी में बादाम का तेल डाल कर तब तक फेंटे जब तक मिश्रण एकसार ना हो जाए।
- एक चम्मच ऑलिव ऑयल को शहद और पपीते के गूदे के साथ मिक्स करके मिश्रण से ऊपर की तरफ मसाज करें।
- मेथी दाने को उबालकर, उसको पीस कर एक स्मूद पेस्ट बना लें और 15 मिनट तक लगाएं। एक हफ्ते में ही त्वचा पर कसाव नज़र आने लगेगा।
- केले को मसलकर उसमें शहद और ऑलिव ऑयल अच्छे से मिक्स करें और लगाएं।
- बादाम की गिरियों को रातभर दूध में भीगने दें। सुबह बादाम का छिलका उतार कर बादामों को दूध के साथ पीस लें। इस पेस्ट को गर्दन पर लगाएं।
- उड़द की दाल के पाउडर या मसूर की दाल के पाउडर को दही में मिलाकर गर्दन पर लगाएं और 10 मिनट बाद हाथों से रगड़ते हुए पैक छुड़ाएं और हल्के गर्म पानी से धो लें। यह क्रिया हफ्ते में दो बार दोहराएं।



> हम किसी भी उम्र में पड़ने वाली झुर्रियों को विभिन्न घरेलू उपायों द्वारा कम कर सकते हैं और त्वचा को कसावदार और चमकदार बना सकते हैं।

होंठों के दोनों तरफ की झुर्रियों के लिए

होंठों के आसपास की त्वचा पर झुर्रियां आना बढ़ती उम्र का सूचक है। महिलाएं कई बार इनसे बचने के लिए कॉस्मेटिक सर्जरी का सहारा भी लेती हैं जोकि गलत है। यही वजह है कि घरेलू उपायों का उपयोग अधिक अच्छा है। ये उपाय कसाव लाने के साथ होंठों की स्थिति में भी सुधार लाते हैं।

- ऐलोवेरा जेल या पपीते का गूदा प्रभावित स्थान पर लगाएं और सूखने पर धो दें।
- ओटमील और दूध का लेप भी फायदेमंद है।
- अनानास का जूस लगाने से होंठों की झुर्रियों से बचा जा सकता है।
- शक्कर को नींबू के रस में मिलाकर स्क्रब बना लें और हफ्ते में दो बार होंठों पर रगड़ें ताकि होंठ अच्छे से एक्सफोलिएट हो सकें।
- मलाई और गुलाब की ताजा पत्तियों (पंखुड़ियों) को पीस कर इस लेप को लगाएं।
- लेमन एसेंशियल ऑयल, लैवेंडर एसेंशियल ऑयल, चंदन का तेल, इनमें से किसी भी तेल की कुछ बूंदें अपने लिप मॉस्क या क्रीम में मिक्स करें व अप्लाई करें। ये त्वचा के भीतर पहुंच कर कोलेजन बढ़ाने में मददगार हैं और हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या भी दूर करते हैं।

माथे की झुर्रियां

माथे की झुर्रियों का उम्र के बढ़ने से कुछ भी लेना-देना नहीं है। इनकी वजह तनाव या कोई बीमारी हो सकती है।

- इन्हें रिमूव करने के लिए नारियल के तेल की मसाज सबसे बढ़िया है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स को हटाने में मददगार होते हैं।
- सिट्रस फ्रूट्स जैसे- संतरा, प्लम, अंगूर आदि के पल्प को गुलाबजल में मिलाकर मिश्रण को माथे पर लगाएं।
- बेसन, हल्दी व दही के मिश्रण का उबटन लगाने से काफी फर्क पड़ता है।
- गाजर और ककड़ी के रस को मलाई में मिलाकर लगाना भी फायदेमंद है।
- चंदन पाउडर में हल्दी और गुलाबजल मिलाकर इस मॉस्क को माथे पर लगाएं व सूखने पर धो दें।

इस प्रकार हम किसी भी उम्र में पड़ने वाली झुर्रियों को विभिन्न घरेलू उपायों द्वारा कम कर सकते हैं और त्वचा को कसावदार और चमकदार बना सकते हैं। आयुर्वेद में भी कई चमत्कारिक रेमीडीज बताई गई हैं, जिन्हें इस्तेमाल करने से त्वचा से उम्र के निशान कम होते हैं। इन सबके साथ त्वचा को भीतर से हाईड्रेट रखने के लिए खूब पानी पीना भी जरूरी है। संतुलित डाइट, तनाव से दूरी और योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं और झुर्रियों को अलविदा कहें। ■

ब्रेड एप्पल पुडिंग

सामग्री: ब्रेड स्लाइस 6, दूध 1 लीटर, कंडेंस्ड मिल्क ½ कप, अनार के दाने 1 कप, सेब के टुकड़े 1 कप, शुद्ध घी आवश्यकतानुसार।

विधि: दूध को मंदी आंच पर पकाएं। आधा रह जाने पर कंडेंस्ड मिल्क मिलाएं।

ब्रेड स्लाइस कटोरी से गोल काट लें। कड़ाही में घी गरम करें। ब्रेड स्लाइस गुलाबी होने तक फ्राई करें। कड़ाही से निकालकर गाढ़े दूध में डालें। नरम होने पर दूध से निकाल कर हथेली पर रखकर दबाएं। 2 गोल स्लाइस से बीच में सेब के टुकड़े व अनार के दाने भरकर किनारों से दबाएं। प्लेट में रखकर ऊपर से बचा हुआ गाढ़ा दूध, अनार के दाने व सेब के टुकड़े डालें।

चटपटे और आसान
ब्रेड स्नैक्स रेसिपी

कम समय में कुछ बढ़िया भी खाना हो और फटाफट बनाना भी हो तो ब्रेड से अच्छा और सस्ता कोई विकल्प नहीं सूझता। ये बच्चों को भी खूब पसंद आता है तो बड़ों की पसंद में भी फिट बैठ ही जाता है। ऐसी ही कुछ आसान और चटपटे ब्रेड स्नैक्स आप भी मिनटों में बना सकती हैं वो भी बिना किसी खास तैयारी के।

ओम प्रकाश गुप्ता

बीन्स कुलचा-पिज्जा

सामग्री: कुलचा 1, ग्रीन चौला फली 10-12, पनीर 50 ग्राम, लाल शिमला मिर्च 1, हरी मिर्च 2, प्याज 1, मक्खन 1 बड़ा चम्मच, टमाटर की चटनी 2 बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार, गरम मसाला ½ छोटा चम्मच, काली मिर्च ¼ छोटा चम्मच।

विधि: चौला फली को गोल बारीक टुकड़ों में काट लें। लाल शिमला मिर्च के छोटे टुकड़े काटें, हरी मिर्च लंबी चीर लें, पनीर मैश कर लें, प्याज बारीक काट लें।

कुलचे पर मक्खन व टमाटर की चटनी डालकर सब्जियां डालें, ऊपर से नमक, काली मिर्च व गरम मसाला बुरक दें। प्री हीटेड ओवन में 20 मिनट तक 180° से.ग्रे. पर बेक करें। मनचाहे आकार में काटकर सर्व करें।

ब्रेड पोहा

सामग्री: ब्रेड 3-4 स्लाइस, बारीक कटा प्याज 1 कप, बारीक कटा अदरक ½ छोटा चम्मच, कटी हरी मिर्च 1 छोटा चम्मच, राई 1 छोटा चम्मच, करी पत्ते 5-6, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च पाउडर ¼ छोटा चम्मच, अनारदाना पाउडर ¼ छोटा चम्मच, तेल 1 बड़ा चम्मच।

विधि: कड़ाही में तेल गरम करके राई डालें, राई तड़कने पर करी पत्ते, प्याज, टमाटर, हरी मिर्च व ब्रेड के टुकड़े डालें। मंदी आंच पर अच्छी तरह भून लें। सभी मसाले, हरा धनिया और नमक मिलाकर थोड़ा और भूनें और गरम-गरम परोसें।

केप्सीकम बन सेंडविच

सामग्री: छोटे टुकड़ों में कटी लाल, पीली व हरी केप्सीकम 1 कप, बन 2, बारीक कटा प्याज ¼ कप, कटा अदरक 1 छोटा चम्मच, मैश किया पनीर ¼ कप, कटी हरी मिर्च ½ छोटा चम्मच, रिफाइंड तेल 1 बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर ½ छोटा चम्मच, अनारदाना पाउडर 1 छोटा चम्मच।

विधि: फ्राई पैन में तेल गरम करके जीरा डालें, जीरा तड़कने पर प्याज, अदरक, डालकर भूनें। जब प्याज हल्का ब्राउन हो जाए तब कटी केप्सीकम, नमक व हरी मिर्च डालकर थोड़ा और भूनें। केप्सीकम नरम हो जाने पर आंच से उतारकर काली मिर्च व अनारदाना पाउडर मिलाएं।

बन्स को बीच में से चीरकर 2-2 भागों में कर लें। सभी भागों को तवे पर चिकनाई लगाकर दोनों ओर से सेक लें। तैयार मिश्रण को बन स्लाइसेज के बीच में रखकर सर्व करें।

चटपटा अनियन कुलचा

सामग्री: कुलचा 1, कुलचा स्प्रेड 1 कप, बारीक कटा प्याज 1 कप, कटा टमाटर ½ कप, कटी हरी मिर्च 1 छोटा चम्मच, धनिया पत्ती थोड़ी-सी।

विधि: कुलचे को गरम तवे पर दोनों ओर से सेंक लें। कुलचा स्प्रेड बिछाकर टमाटर, प्याज, पनीर, हरी मिर्च व धनिया पत्ती से सजाएं।

कुलचा स्प्रेड बनाने के लिए 2 उबले आलुओं को छील कर मसल लें। पैन में 1 छोटा चम्मच मक्खन गरम करके जीरा चटकाएं। 1 बड़ा चम्मच प्याज पेस्ट डालकर भूनें। गुलाबी हो जाने पर मसले हुए आलू, बारीक कटा अदरक, हरी मिर्च व नमक डालकर भूनें। आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनने तक पकाएं।

फुट लोंग बर्गर

सामग्री: फुट लोंग 2, मक्खन 1 बड़ा चम्मच, प्याज स्लाइस 15, खीरा स्लाइस 15-20, टमाटर स्लाइस 10-12, सलाद पत्ते 3-4, कटा पालक 1 बड़ा चम्मच, कसा पनीर 1 बड़ा चम्मच, उबले आलू 2, टोमेटो सॉस 1 बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, जीरा ½ छोटा चम्मच, अनारदाना पाउडर ½ छोटा चम्मच, झकाली मिर्च ऐच्छिक, जैतून का तेल तलने के लिए।

विधि: आलू छीलकर मैश कर लें। उसमें स्वादानुसार नमक, सभी मसाले, टोमेटो सॉस मिलाएं। तैयार मिश्रण के 2 रोल्स बनाएं। फ्राई पैन में 2 बड़े चम्मच जैतून का तेल डालकर रोल्स को मंदी आंच पर चारों ओर से अच्छी तरह सेक लें।

फुट लोंग को बीच में से चीर लें। नीचे के स्लाइस पर मक्खन लगाकर सलाद का पत्ता रखें। उस पर प्याज, खीरे व टमाटर के स्लाइस जमाएं, थोड़ा-सा बारीक कटा पालक डालें। तैयार रोल रखकर प्याज, टमाटर, खीरे के कुछ स्लाइस और रखें। सलाद का पत्ता भी रखें, कसा पनीर डालकर फुट लोंग के मक्खन लगे ऊपरी हिस्से से ढक दें।

स्टफ्ड ब्रेड ट्राएंगल्स

सामग्री: ब्रेड स्लाइस 6, पनीर 50 ग्राम, आलू 2, प्याज 1, हरी मिर्च 1, नमक स्वादानुसार, अनारदाना ½ छोटा चम्मच, गरम मसाला ¼ छोटा चम्मच, बेसन 1 कप, रिफाइंड तेल तलने के लिए।

विधि: आलू उबाल लें, छीलकर मैश कर लें। प्याज व हरी मिर्च काट लें। आलू, प्याज, हरी मिर्च व सभी मसाले मिला लें। बेसन में पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार करें, उसमें नमक भी मिला लें, पनीर काट लें।

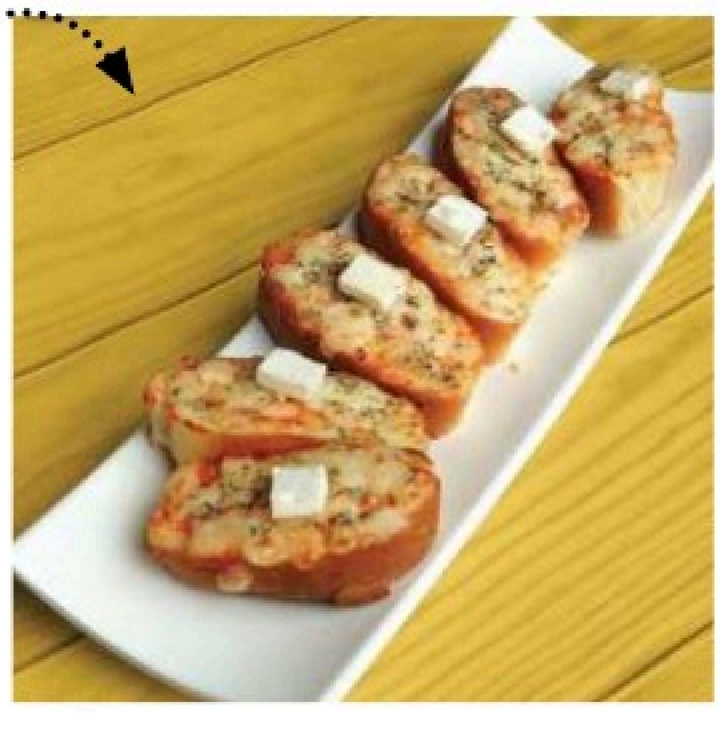
ब्रेड स्लाइस पर आलू-प्याज की पिट्ठी बिछाकर पनीर के टुकड़े डालें। ऊपर से थोड़ी पिट्ठी और डालकर ब्रेड का एक स्लाइस रखकर दबा दें। किनारों पर पानी लगाकर चिपका दें। कड़ाही में तेल गर्म करें, स्टफ्ड ब्रेड स्लाइस को बेसन के घोल में लपेटकर मंदी आंच पर तलें। परोसते समय बीच से तिरछा काटकर ट्राएंगल्स का आकार दें। चटनी के साथ स्टफ्ड ब्रेड ट्राएंगल्स अत्यंत स्वादिष्ट लगते हैं।

मिनी पीनट ब्रेड स्लाइस

सामग्री: ब्रेड स्लाइस 4, मूंगफली पाउडर ½ कप, नमक स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर 1 छोटा चम्मच, अनारदाना पाउडर 1 छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर ¼ छोटा चम्मच।

विधि: प्रत्येक ब्रेड स्लाइस को 4-4 टुकड़ों में काट लें। प्रत्येक टुकड़े को नॉनस्टिक तवे पर दोनों ओर से सेक लें।

पीनट पाउडर में सभी मसाले और 1 चम्मच पानी मिला लें। तैयार मसाले को ब्रेड स्लाइस के दोनों ओर लगाकर दबा-दबा कर सेक लें।



होमशेफ के खट्टे-मीठे रेसिपीज

गर्मागर्म चाय के साथ चाट या समोसे जैसे चटपटे स्नैक्स खाने का दिल करे वो भी घर का बना हुआ तो आजमाइए अपने हाथ गृहलक्ष्मी होमशेफ के खट्टे-मीठे रेसिपीज पर और लीजिए स्वाद चटपटे स्नैक्स से लेकर पुडिंग तक का।

आलू धनिया चाट

सामग्री : 4-5 आलू (मध्यम), 150 ग्राम हरा धनिया, 1 इंच अदरक, 3-4 हरी मिर्च, ½ चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ¼ चम्मच जीरा पाउडर, 1 चम्मच चाट मसाला, 1 चम्मच नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, नायलॉन सेव (गार्निशिंग के लिए)।

विधि : आलू उबालकर ठंडा करके छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। हरा धनिया, अदरक, हरी मिर्च, नमक, नींबू का रस मिलाकर महीन चटनी पीस लें। अब इस चटनी में 3-4 छोटे टुकड़े उबले आलू डालकर पीस लें। अब इस मिश्रन में कटे हुए आलू मिक्स कर लें और नायलॉन सेव डालकर सर्व करें। टेस्टी स्नैक्स तैयार है।

- गृहलक्ष्मी होम शेफ शाल्वी गुप्ता

हेल्दी पापड़ समोसा

सामग्री : 1 बाउल मूंग, 6 पापड़, 2 चम्मच तेल, ½ चम्मच जीरा, 1 हरी लाल मिर्च, ½ चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, ½ चम्मच चीनी, 1 चम्मच गरम मसाला, 2 चम्मच काजू, स्वादानुसार नमक, आवश्यकतानुसार फ्राई करने के लिए तेल।

विधि : सबसे पहले मूंग को 5-6 घंटे भिगोकर पानी निकाल कर मिक्सर में पीस ले। अब एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा और हरी लाल मिर्च डाल कर भून लें। अब उसमें पिसे हुए मूंग को डाल कर भून लें ओर थोड़ी देर पकाए। अब नमक और हल्दी पाउडर डाल कर मिक्स करें।

अब उसमें लाल मिर्च पाउडर, चीनी, गरम मसाला डाल कर मिक्स करें और गैस बंद करके ठंडा होने के बाद उसमें काजू डाल कर मिक्स करें। अब पापड़ को लें ओर बीच मे पानी लगा के काट लें। अब पापड़ के किनारों पर पानी या तो गेहूं के आटे की स्लारी लगाकर कोन बना लें ओर उसमे स्टफिंग भर के अच्छे से सील कर लें। अब गरम तेल में एकदम धीमी आंच पर ही समोसा फ्राई करें और धनिया पुदीने की चटनी या टोमेटो केचप के साथ सर्व करें।

- गृहलक्ष्मी होम शेफ टीना आहूजा

मैंगो जेली

सामग्री : कटा हुआ आम 350 ग्राम, कॉर्नफ्लोर आधा कप या 75 ग्राम, पानी 2 कप, चीनी ¾ कप या 160 ग्राम, घी (क्लेरिफाइड बटर) 5 टेबलस्पून, इलायची पाउडर ½ टीस्पून, गार्निशिंग के लिए कद्दूकस किया हुआ नारियल।

विधि : मिक्सर का जार लें। इसमें आम डालें और स्मूथ प्यूरी बनाएं। इस प्यूरी को एक बाउल में लें और इसमें कॉर्नफ्लोर, 1 कप पानी डालकर अच्छी तरह से फेंट लें ताकि कोई लम्प न रह जाए। अब एक पैन में चीनी और 1 कप पानी डालें और लगातार हिलाएं ताकि चीनी पूरी तरह से घुल जाए। इस पॉइंट पर पैन में मैंगो कॉर्नफ्लोर का मिश्रण डालें। धीमी आंच में पकाएं और अच्छी तरह से हिलाएं ताकि हमें समूथ टेक्स्चर मिले।
5 मिनट के बाद मिश्रण गाढ़ा हो जाता है। अब इसमें 1 टेबलस्पून घी (क्लेरिफाइड बटर) डालें और अच्छी तरह मिलाएं। घी एब्जॉर्ब हो जाता है। फिर से 1 टीस्पून घी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। मध्यम आंच पर पकाएं और हिलाते रहें। 30 मिनट के बाद मिश्रण ग्लॉसी हो जाता है। फिर से 2 टेबलस्पून घी, इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। 40 मिनट के बाद घी अलग होने लगता है। अब इसे सही कंन्सिस्टेंसी मिल गई है। पूरी सामग्री को ग्रीस किए हुए पैन में डालें और दो बार टैप करें। इसे 2 घंटे के लिए रेस्ट करने दें।
अब यह पूरी तरह से सेट है। इसे टुकड़ों में काटें। मैंगो जेली पूरी तरह से तैयार है। इसे कद्दूकस किए हुए नारियल में घुमाएं। सर्व करने के लिए मैंगो जेली तैयार है।

– गृहलक्ष्मी होम शेफ गरिमा दिगंत अवस्थी

गिलोय तुलसी पत्ता लेमन ग्रास टी

सामग्री : 2 कप पानी, 23 गिलोय की डंडी, तुलसी पत्ता, लेमन ग्रास, एक चुटकी काली मिर्च, क्रश किया हुआ अदरक, शहद।

विधि : एक पैन में गिलोय की दो या तीन डंडियां, तुलसी पत्ते, लेमन ग्रास, अदरक लें और अच्छी तरह से पैन में गर्म कर लें। कम से कम चार-पांच मिनट तक अच्छे से उबाल आने तक रखें। चाय की पत्ती और शहद डालकर गरमा गरम सर्व कर सकते हैं या फिर फ्रिज में रख कर भी आइस डालकर कूल-कूल भी पी सकते हैं।

– गृहलक्ष्मी होम शेफ चित्रा रावत

बेक्ड बूंदी रसमलाई कस्टर्ड पुडिंग

बूंदी एक ट्रेडिशनल इंडियन स्वीट है, जिसमें आप फ्यूजन ट्विस्ट देंगे।

सामग्री : बूंदी, कॉर्नफ्लोर 4-5 टीस्पून, शुगर 4-5 टीस्पून, रसमलाई एसेंस या बादाम एसेंस 1 टीस्पून, कटे हुए बादाम और काजू 1 टीस्पून प्रत्येक, दूध 1 लीटर, मैदा ¼ कप, वनीला एसेंस ¼ टीस्पून, पाउडर शुगर 2 टीस्पून, बादाम और काजू पाउडर 1-1 टीस्पून, बटर 70 ग्राम, केसर।

विधि : एक बाउल में मैदा लें। इसमें वनिला एसेंस डालें। फिर पिघला हुआ बटर, बादाम और काजू पाउडर डाल दें। सभी को अच्छे से मिलाएं। फिर पाउडर शुगर डालकर मिलाएं और अलग रख दें। एक पैन में दूध डालें। एक बाउल में 4 टीस्पून दूध डालकर अलग रख दें। दूध गर्म करें। इसमें स्वाद के अनुसार या 4-5 टीस्पून शुगर डालें। अब दूध में कॉर्नफ्लोर मिलाकर अलग रख दें। ध्यान दें कि इसमें कोई लम्प न हो। दूध गर्म होने के बाद कॉर्नफ्लोर मिश्रण को धीरे-धीरे मिलाएं। लगातार हिलाते रहें ताकि कोई लम्प न बने। अब रसमलाई एसेंस या बादाम एसेंस डालें। कटे हुए बादाम और काजू डाल दें। केसर के कुछ धागे भी मिला दें।

अरेंजमेंट्स

- बूंदी की एक मोटी लेयर डालें। लड्डू बूंदी भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- बूंदी लेयर पर कर रसमलाई कस्टर्ड डालें।
- अब मैदा क्रम्बल मिक्सचर को टॉप लेयर पर छिड़के।
- ओवन को 10 मिनट के लिए 180 डिग्री पर प्रीहीट करें। डिज़र्ट रैक में मीडिल रैक रखें।
- ओटीजी का केवल टॉप रॉड होना चाहिए।
- इसे तब तक बेक करें जब तक कि ऊपर का क्रस्ट थोड़ा ब्राउन न हो जाए या अच्छी तरह से बेक न हो जाए।

– गृहलक्ष्मी होम शेफ कविता बरडिया

टेटली इम्यून ग्रीन टी

टाटा कंज्यूमर प्रोडक्ट्स की टेटली, दुनिया की सबसे पसंदीदा चाय में से एक भारत में ग्रीन टी श्रेणी में टेटली इम्यून ले कर आए हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन-सी से भरपूर ग्रीन टी इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक होगी। टेटली ग्रीन टी इम्यून चार रोमांचक वेरिएंट क्लासिक, लेमन एंड हनी, जिंजर मिंट एंड लेमन और मैंगो वेरिएंट में उपलब्ध है।

Tetley
GREEN TEA
Immune
with added Vitamin C
Classic
25 TEA BAG ENVELOPES

सोहना आमला और एलोवेरा जूस

सोहना का आमला जूस हिमालयन आमला फल से निकाला गया 100 प्रतिशत शुद्ध, विटामिन-सी का सबसे समृद्ध स्रोत है। साथ ही सोहना एलोवेरा प्राकृतिक फाइबर और प्रमाणित जैविक हिमालय जड़ी-बूटी से संसाधित है। यह पॉलीसेकेराइड का प्राकृतिक स्रोत है। सोहना के द्वारा लाए गए यह दोनों पेय शक्तिशाली प्राकृतिक एंटी-ऑक्सीडेंट और पोषण की कमी के लिए एक पूरक उपाय है।

SOHNA
Amla Juice
ਆਮਲਾ ਜੂਸ
SOHNA
ALOEVERA

ऑरपेट सैंडविच टोस्टर

सफेद रंग का ऑरपेट सैंडविच टोस्टर बहुत सी विशेषताओं से भरा है, जैसे- हीटप्रूफ कूल, स्वचालित सैंडविच सीलिंग और इनबिल्ट डिवीजन सिस्टम। इसकी फूड ग्रेड नॉन-स्टिक कोटिंग पौष्टिक खाना पकाने के लिए उपयुक्त है।

Bagrry's SELECTS
SUPERFOOD
GRANOLA
BELGIAN DARK CHOCOLATE & ALMONDS
100%
40%
100%
NO ADDED PRESERVATIVES
Bagrry's SELECTS
SUPERFOOD
GRANOLA
EXOTIC FRUITS WITH CRANBERRIES & ALMONDS
30%
13
40%
NO ADDED PRESERVATIVES

बैग्री का सुपरफूड ग्रेनोला रेंज

सुबह की हेल्दी शुरुआत के लिए ब्रेकफास्ट सीरियल के अग्रणी ब्रांड बैग्री ने बेल्जियन चॉकलेट और एक्सोटिक फ्रूट वेरिएंट के साथ रोमांचक सुपरफूड ग्रेनोला रेंज लॉन्च की है।

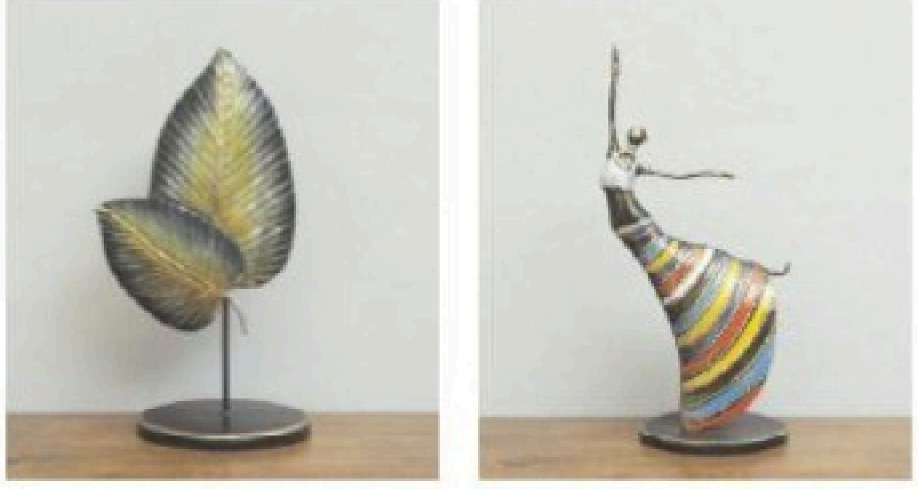
बीब्लंट सैलून सीक्रेट हेयर कलर

भारत का प्रमुख हेयर केयर एवं स्टाइलिंग ब्राण्ड बीब्लंट ने अभिनेत्री जेनिफर विंगेट के साथ अपना बिलकुल नया फैशन शेड 'चेरी रेड' लॉन्च किया। यह होम हेयर कलर यूजर्स को सैलून जैसी फिनिश देता है।

BBLUNT
SILK
Salon Secret
FASHION SHADE
HIGH SHINE CREME HAIR COLOUR

वेदास होम डेकोर

वेदास होम डेकोर एक अभिनव ब्रांड है, जो हैंड क्राफ्ट उत्पादों और आकर्षक डिज़ाइन के लिए जाना जाता है। वेदास घर की सभी सजावटी चीजें जैसे वॉल आर्ट, टेबल डेकोर, कैंडल होल्डर्स, वास आदि बनाते हैं।



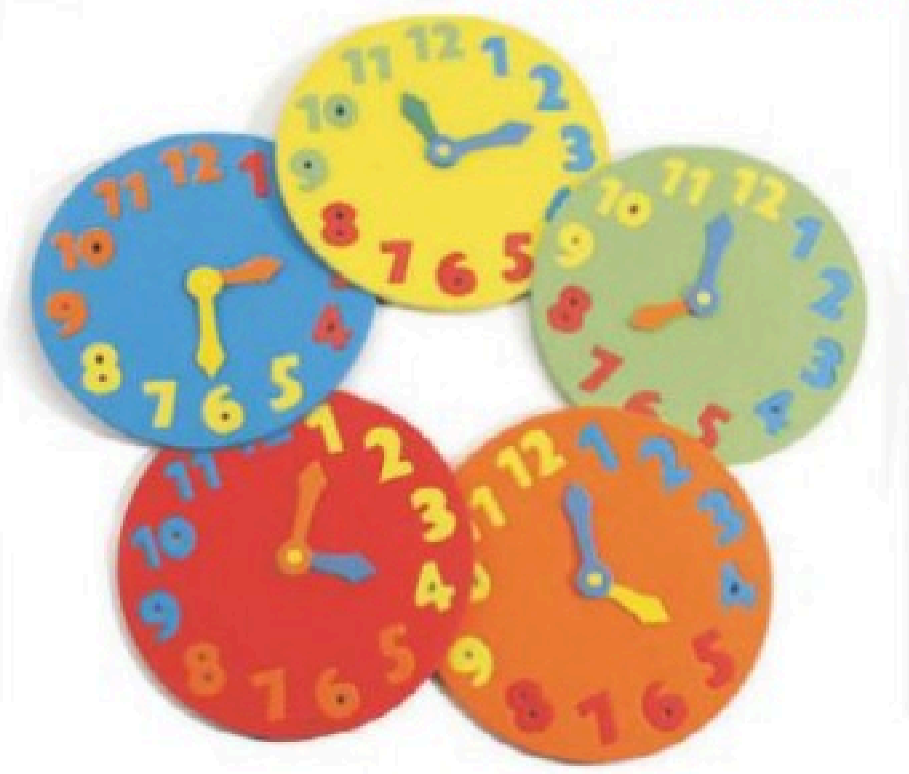
केंट अल्टिमा वेजिटेबल क्लीनर

केंट ने अल्टिमा वेजिटेबल क्लीनर लॉन्च किया जो आपको फलों और सब्जियों की सतह पर मौजूद कीटाणुओं, बैक्टीरिया, रसायनों, मोम और मिट्टी को हटाने में मदद करता है। यह स्मार्ट उपकरण इन हानिकारक घटकों को हटाने के लिए बायो फ्रेंडली ओजोन तकनीक का उपयोग करता है।

KENT
Vegetable Cleaner
KENT ULTIMA

क्रिएटिव कोना (DIY)

क्राफ्ट वॉल क्लॉक



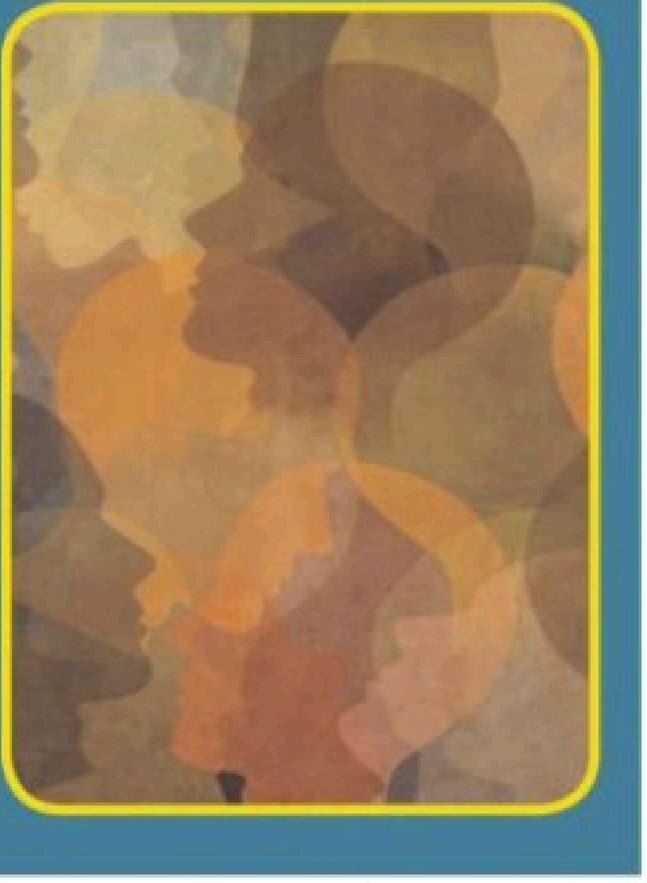
किसी भी कलर की चार्ट शीट पेपर को गोल शेप में कट कर लें और उसके नीचे उसी शेप का कार्ड बोर्ड पेस्ट करें। फिर उसमें घड़ी की तरह 1 से लेकर 12 तक नंबर सेट करें। अब अलग-अलग कलर के पेपर में घड़ी की छोटी व बड़ी सुई की शेप ड्रॉइंग कर कट कर लें और फिर इसे सेंटर में सेट कर दें।

फोटो- अली बाबा

पश्चाताप

प्रकृति की गोद में
बैठकर हम जिंदगी की
नई शुरुआत करना चाहते हैं
हम मांग कर माफी
उनसे क्षमा दान चाहते हैं
इस कहर को थाम लो
और ना होने दो
अब हम सब पश्चाताप
करना चाहते हैं
हम भूल बैठे थे
मानवता को
मानव धर्म निभाना चाहते हैं ...

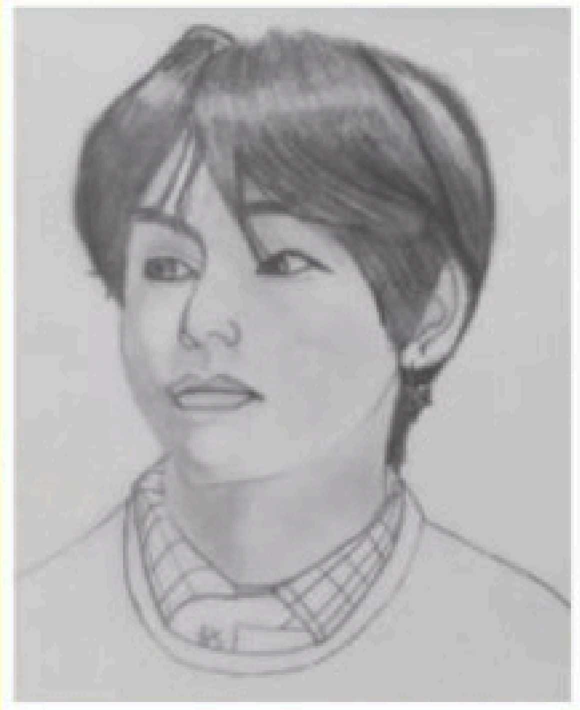
- मीनाक्षी



रोचक जानकारी

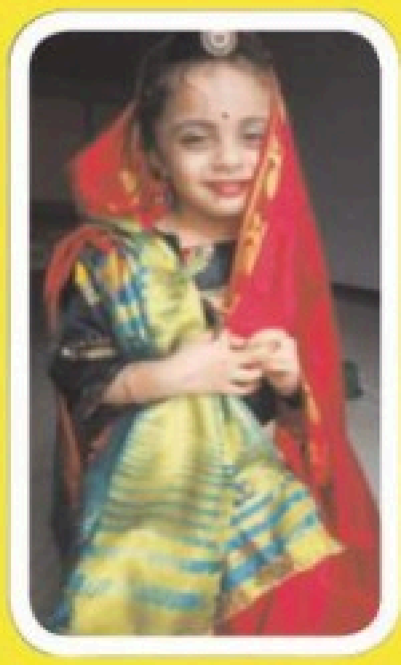
1. हर 2000 बच्चों में से एक बच्चा दांत के साथ जन्म लेता है।
2. सूअर की कामोत्तेजना करीब 30 मिनट तक रहती है।
3. यदि पेट में स्पर्शक ना होते तो पेट स्वयं को ही पचा लेता है।
4. अब तक का सबसे भारी हैलस्टोन (ओलावृष्टि) बांग्लादेश में 1986 में हुआ था, जो पूरे 1 किलो का था।
5. एक ब्लड सेल को पूरे शरीर का चक्कर लगाने में 60 सेकंड लगते हैं।
6. सूर्य के प्रकाश को धरती पर आने के लिए 8 मिनट 20 सेकंड लगते हैं।
7. अल्फ्रेड नोबेल ने 1866 में डायनामाइट की खोज की।
8. पृथ्वी पर हर साल करीब 1 मिलियन भूकंप आते हैं।
9. बोइंग 747 के पंखे राइट ब्रदर्स की पहली लाइट से बड़ा था।
10. एक इलेक्ट्रिक बाम मछली 650 वोल्ट तक के शॉक का निर्माण कर सकती है।

बाल चित्रकार

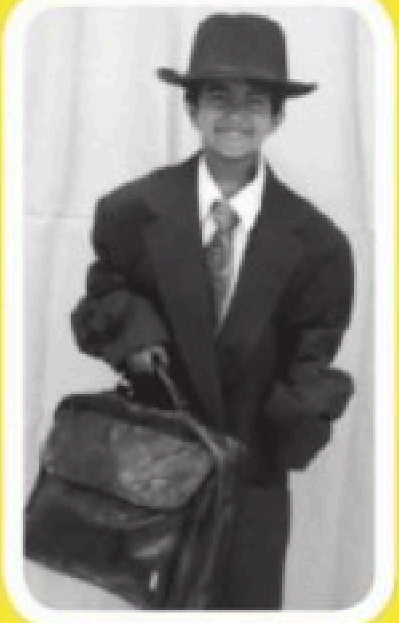


नाम- इशिता गोयल
उम्र- 11 वर्ष
पता- कानपुर (यू.पी)

किड्स फैंसी ड्रेस कॉन्टेस्ट



नाम- अद्विका तिवारी
उम्र- 4 वर्ष
स्थान- उदयपुर, राजस्थान



नाम- दैविक
उम्र- 8 वर्ष
स्थान- प्रयागराज, इलाहाबाद

आप भी भेजिए और जीतिए

अगर आपके पास फैंसी ड्रेस फोटो, पेंटिंग्स, कहानी या कविता हैं तो हमें अपने नाम, पता, उम्र और फोटो के साथ यहां दिए गए पते पर भेजें। आप हमें इ-मेल भी कर सकते हैं या फिर गृहलक्ष्मी फेसबुक पेज इनबॉक्स में मैसेज भी कर सकते हैं। एंट्री पसंद आने पर उसे मैगज़ीन में प्रकाशित किया जाएगा और आपको मिलेगा एक गिफ्ट हैम्पर।

हमारा पता है- गृहलक्ष्मी मैगज़ीन, X-30,
ओखला फेज-II, नई दिल्ली-20

editor@grehlakshmi.com
www.facebook.com/grehlakshmi

Celebrating !ndia
get invited to the festivals of India
जूनियर डायमंड
भारत के त्योहार
हिंदी और इंग्लिश में उपलब्ध
रक्षाबंधन
कृष्ण जन्माष्टमी
दशहरा
दीपावली
₹40

ये हैं खेलों के महाकुंभ ओलंपिक की गोल्डन गर्ल्स

2020 टोक्यो ओलंपिक में भारत की बेटियों ने विभिन्न खेलों में पदक हासिल कर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का मान बढ़ाया है। खेलों के इस महाकुंभ में इन महिला खिलाड़ियों ने कमाल दिखाकर भारतवासियों के दिलों में अपनी खास जगह भी बनाई और इतिहास में अपना नाम भी दर्ज करा लिया।

ज्योति सोही

टोक्यो खेलों में एक के बाद एक पदक हासिल कर भारत की बेटियों ने हम किसी से कम नहीं के नारे को सच कर दिखाया और स्वर्णिम इतिहास रच दिया। आसमान की बुलंदियों को छूने वाली-

लवलीना बोरगोहेन

भारत की लवलीना बोरगोहेन ने ओलंपिक में ब्रॉन्ज मेडल जीतकर न सिर्फ देश का नाम रोशन किया है बल्कि इस खिताब से नवाज़ी जाने वाली भारत की तीसरी बॉक्सर बन चुकी हैं। इसके अलावा ओलंपिक में बॉक्सिंग में भारत को मेडल दिलाने वाली दूसरी महिला बॉक्सर हैं। लवलीना से पहले केवल मैरी कॉम ने जीत का परचम लहराया था। अगर बॉक्सिंग की बात की जाए तो ओलंपिक में भारत को 9 साल के बाद ये सम्मान हासिल हुआ है। इससे पहले साल 2012 में भारत की मेज़बानी करती हुई मैरी कॉम ने लंदन ओलंपिक में भारत को जीत दिलाई थी। अब लवलीना ने बॉक्सिंग के क्षेत्र में पदक हासिल कर इस जीत के सफर को न सिर्फ आगे बढ़ाया। साथ ही इस फेहरिस्त में अपना नाम भी दर्ज कर लिया। लवलीना बोरगोहेन एक आम परिवार से ताल्लुक रखती हैं। उनका जन्म असम के गोलाघाट में हुआ था। लवलीना के अलावा उनकी दोनों बहनें लीचा और लीमा नेशनल बॉक्सिंग चैंपियन हैं। किक बॉक्सिंग से लवलीना ने अपने करियर की शुरुआत की लेकिन बाद में उन्होंने बॉक्सिंग में अपना हाथ आजमाया और यहीं से उनके करियर की शुरुआत हुई। लवलीना ने साल 2012 में बॉक्सिंग की तालीम पोदम बोरो से हासिल की। मैरी कॉम को अपना आदर्श मानने वाली लवलीना ने इंटरनेशनल बॉक्सिंग की ट्रेनिंग वूमंस बॉक्सिंग कोच शिव सिंह से ही ली।

मीराबाई चानू

टोक्यो ओलिंपिक में भारत को पहला पदक दिलाने वाली मीरा बाई चानू भारत की बेटियों के लिए एक मार्गदर्शक हैं। जी हां, टोक्यो ओलंपिक 2020 में वेटलिफ्टिंग में इतिहास रचने वाली मीराबाई चानू ने महिलाओं के 49 किलोग्राम भारोत्तोलन में भारत के लिए पहला रजत पदक जीता। वे भारत की बेटियों के लिए एक ऐसी मिसाल हैं, जो उन्हें हर पल प्रेरित करती रहेगी और उन्हें ये भी विश्वास दिलाएगी कि खेलों में भी अपना मुस्तिकबिल खोजा जा सकता है। दूसरी लड़कियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने वाली मीराबाई चानू के भारत लौटने के बाद उनके सम्मान में कई कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। 8 अगस्त 1994 को जन्मी मीराबाई चानू इम्फाल की रहने वाली हैं। वे पहले

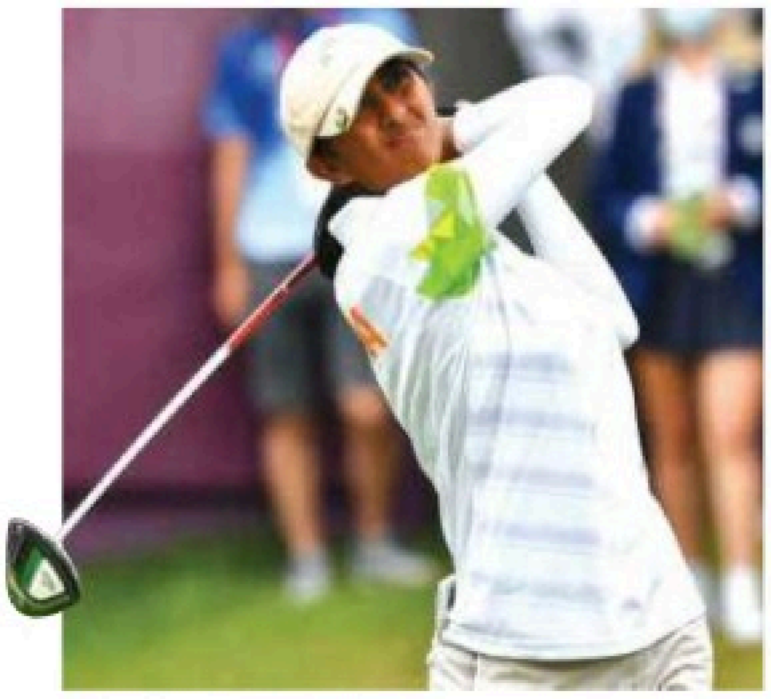
तीरंदाज़ी में अपना करियर बनाना चाहती थीं। मगर फिर धीरे-धीरे वेटलिफ्टिंग को ही उन्होंने अपना जुनून बना लिया। ग्यारह वर्ष की नन्ही उम्र में मीराबाई चानू ने पहला गोल्ड मेडल लोकल वेटलिफ्टिंग प्रतियोगिता में जीता था। भारत के साथ-साथ मणिपुर का नाम भी रोशन करने वाली मीराबाई चानू एक आम परिवार से ताल्लुक रखती हैं। मगर उनके परिजनों ने हर हालात में उनका पूरा साथ दिया और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित भी किया, जिसकी बदौलत वो आज इन बुलंदियों तक पहुंच पाई हैं। मीराबाई चानू अब तक कई मेडल अपने नाम कर चुकी हैं। ग्लास्को कॉमनवेल्थ गेम्स में साल 2014 में उन्होंने सिल्वर मेडल जीता, तो वहीं साल 2017 में उन्होंने वर्ल्ड वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक अपने नाम किया। तो वहीं साल 2018 में कॉमन वेल्थ गेम्स में भी चानू ने गोल्ड मेडल जीता।

पी.वी. सिंधु

पी.वी. सिंधु ने अपने बेहतरीन खेल की बदौलत टोक्यो में हुए ओलंपिक 2020 में भारत की सर्वप्रथम महिला डबल ओलंपिक पदक विजेता बनने का खिताब अपने नाम कर लिया है। उन्होंने ओलंपिक खेलों में चीन की ही बिंग जिओ पर सीधे गेम में जीत के बाद भारत के लिए कांस्य पदक जीता। इस होनहार खिलाड़ी की पैदाइश हैदराबाद में पी.वी. रमना और पी. विजया के घर 5 जुलाई 1995 को हुई थी। गौरतलब है कि इनके माता पिता भी वालीबॉल के नेशनल लेवल के खिलाड़ी रह चुके हैं। इनके पिता को साल 2000 में अर्जुन अवार्ड से नवाज़ा भी जा चुका है। पी.वी. सिंधु ने महज आठ साल की नन्ही उम्र से बैडमिंटन खेलना आरंभ किया और फिर उसके बाद कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। इन्होंने स्कूली शिक्षा हैदराबाद में ही हासिल की। कड़ी मेहनत की बदौलत पी.वी. सिंधु ने आज एक खास मकाम हासिल किया है, जो वाकई काबिले तारीफ है।

अदिति अशोक

गोल्फर अदिति ने अपने प्रदर्शन से लोगों के मन में पदक की आस जगा दी थी। दरअसल, टोक्यो ओलंपिक में गोल्फर अदिति अशोक ने अपने बेहतरीन खेल से लोगों को चौंका दिया। लगातार शानदार तरीके से खेल में अपने हुनर के जौहर दिखाने वाली 23 वर्षीय अदिति मात्र दो स्ट्रोक से पदक से चूक गईं और मुकाबले में चौथी पोज़िशन पर रहीं। गोल्फ में अपनी बेहतरीन परफार्मेंस के लिए उन्हें लोगों ने खूब सराहा।

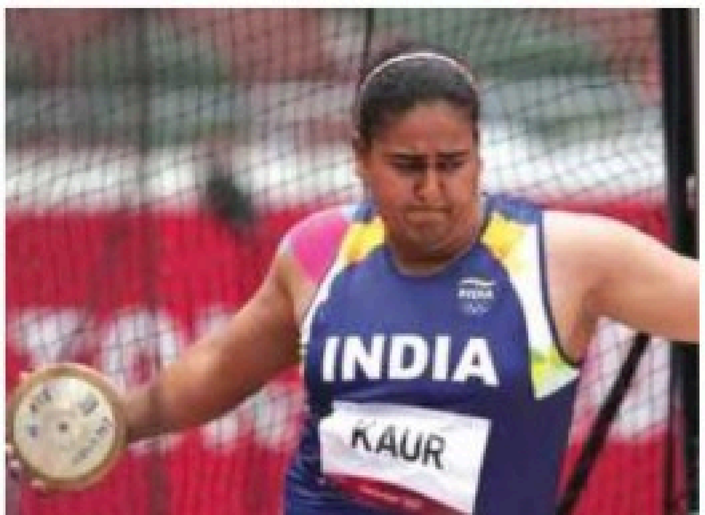


भारतीय महिला हॉकी टीम

भारतीय हॉकी टीम ने अपने जज्बे और हिम्मत की बदौलत सबको चौंका दिया। एक के बाद एक मुकाबलों को जीतकर उन्होंने लोगो को हैरान किया। भले ही भारतीय हॉकी टीम टोक्यो ओलंपिक में कोई पदक न जीत पाई हो मगर उनके शानदार प्रदर्शन से पूरे देश को उन पर नाज़ है। टोक्यो ओलंपिक में लगातार तीन बार हार का सामना करने के बाद भारतीय टीम आखिर फाइनल तक पहुंच गई थी। चौथे मुकाबले में उन्होंने दक्षिण अफ्रीका को हरा दिया। उसके बाद उन्होंने ऑस्ट्रेलिया को हराया। मगर भारत को ब्रॉन्ज के लिए कड़े मुकाबले में ब्रिटेन के हाथों 4.3 से शिकस्त मिली।

कमलप्रीत

कमलप्रीत ओलंपिक में पहली बार पहुंचकर अपने खेल का परचम लहराया। दूसरी अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाली डिस्कस थ्रोअर कमलप्रीत ने फाइनल में पहुंचकर देश का नाम रोशन किया। भले ही पंजाब की कमलप्रीत 63.70 मीटर का सर्वश्रेष्ठ थ्रो लगाकर छठे स्थान पर रहीं। वह कोई पदक अपने नाम नहीं कर पाईं, मगर उन्होंने भविष्य की उम्मीद जगा दी है।



भवानी देवी

टोक्यो ओलंपिक खेलों में भारत की महिला तलवारबाज सीए भवानी देवी ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और इतिहास रच दिया है। भवानी देवी न सिर्फ भारत की तरफ से ओलंपिक में भाग लेने वाली पहली तलवारबाज थी, बल्कि टेबल ऑफ 64 के मैच में ट्यूनिशिया के खिलाफ जीत दर्ज करके वे भारत के लिए ओलंपिक में तलवारबाजी का मुकाबला जीतने वाली पहली एथलीट भी बन गई हैं। भवानी देवी ने अपना ओलंपिक डेब्यू इतिहास रचते हुए किया और उन्होंने ट्यूनीशिया की नादिया बेन अजिजि के खिलाफ तलवारबाजी का मुकाबला 15.3 से जीत लिया।

दीपिका कुमारी

टोक्यो ओलंपिक में भारतीय तीरंदाज दीपिका कुमारी का सफर क्वार्टर फाइनल में थम गया। वर्ल्ड नंबर 9 कोरिया की तीरंदाज ने दीपिका को लगातार 3 सेटों में हराया। कोरियाई तीरंदाज टोक्यो में अब तक 2 गोल्ड मेडल जीत चुकी थी इनमें एक उन्होंने महिला टीम इवेंट में और दूसरा मिक्स्ड टीम इवेंट में जीता। इसके अलावा वो आर्चरी के रैंकिंग राउंड में नया ओलंपिक रिकॉर्ड भी बना चुकी हैं, यानी दीपिका के सामने चुनौती बड़ी थी, जिससे वो पार नहीं पा सकीं मगर खास बात ये है कि दीपिका ओलंपिक के क्वार्टर फाइनल में पहुंचने वाली पहली भारतीय तीरंदाज बनीं थी। उन्होंने प्री.क्वार्टर में रसियन ओलंपिक कमेटी की तीरंदाज सेनिया पेरोवा को शूट ऑफ में हराया था।

टोक्यो ओलंपिक खेलों मे महिला खिलाड़ी पदक जीतने में लगभग पुरुषों के बराबर ही रहीं, जो महिलाओं के उत्थान की ओर एक बड़ा कदम साबित होता है। ■

बुलंदियों को छूतीं ये महिला शख्सियतें

अपने शौक को करियर की शक्ल देने के लिए मेहनती और दृढ़संकल्प होना जरूरी है। जब ये दोनों मिल जाएं तो आपका हुनर खुलकर अभिव्यक्त होता है और अपनी एक पहचान बनाता है। आइए आपकी मुलाकात भी कुछ ऐसी ही महिला शख्सियतों से करवाते हैं जिन्होंने अपने हौंसलों के दम पर अपने करियर को सफलता के सोपान तक पहुंचाया और हमारे लिए भी एक प्रेरणा बन कर आईं।

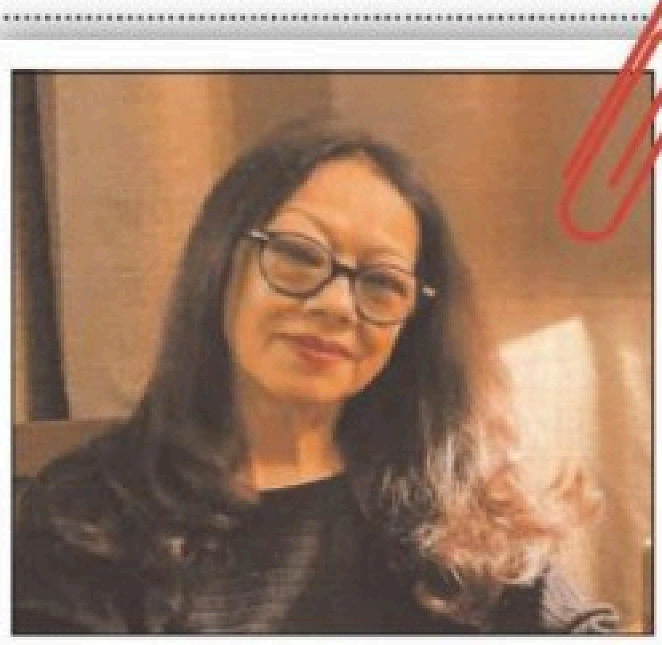
लेखन कला से बनाई अपनी पहचान

कलम के चारागाह से रोशन हौंसले,
तय करते हैं इल्म के फासलें

इल्म के इन्हीं फांसलों को कलम के चराग से रोशन करने वाली इस शख्सियत का नाम है- दुर्वा सहाय। इनकी लिखी हुई कहानियां इनका व्यक्तित्व खुद-ब-खुद बयां कर देती हैं। बचपन से खेलों के प्रति विशेष रूचि रखने वाली दुर्वा की कलम आगे चलकर कई कहानियों की गवाह बनीं और ये सिलसिला अब भी जारी है। उनकी कलम ने महिलाओं से जुड़े विषयों और उनकी समस्याओं को सहजता से ब्यां किया। दुर्वा सहाय बंगाल से ताल्लुक रखती हैं। मगर उनकी पैदाइश 16 दिसंबर 1962 को बिहार के गया में हुई, जहां उन्होंने अपनी तालीम हासिल की। विवाह जल्दी तय होने के कारण वे उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं कर पाईं। उनके पति भी एक जाने-माने लेखक हैं और उनकी सास भी लेखन कला में माहिर हैं। घर में कलात्मक माहौल होने के चलते उन्हें अपने लेखन को आगे बढ़ाने में काफी सहायता मिली। दुर्वा लेखन के साथ-साथ नाट्य कला का भी शौक रखती हैं। इसी के चलते उनका एक अपना कल्चरल सेंटर भी है, जिसकी बुनियाद उन्होंने सन् 2003 में अपने पति के साथ मिलकर रखी, जहां कई नाटकों का निर्माण हुआ और फिर देश के मुख्तलिफ हिस्सों में उनका मंचन भी किया जा चुका है। इसके अलावा सांस्कृतिक केन्द्र में कई प्रदर्शनियों, कार्यशालाओं, त्योहारों, नृत्य और संगीत कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाता है। दुर्वा सहाय को अपनी फिल्म 'पतंग' जिसे उन्होंने अपने पति के साथ मिलकर बनाया था, उसे 'सिल्वर लोटस' सम्मान से नवाज़ा जा चुका है। इसके अलावा लघु कहानियों के संग्रह 'द पेन' को भी लोगों ने खूब पसंद किया। उनकी लघु कहानियां लगातार तीन सालों तक फिल्म फेस्टिवल डी. केन्स में प्रदर्शित की गईं। साल 2012 में 'एन अननोन गेस्ट' साल 2013 में 'द मैकेनिक' और साल 2014 में 'पेटल्स' दिखाई गई। इन्हें अपनी लघु कहानियों के संग्रहण रफ्तार के लिए खूब वाहवाही मिली और लोगों का खूब प्रोत्साहन भी मिला, जिसकी बदौलत वो आगे बढ़ती चली गईं। उन्होंने लघु कहानियों को डायरेक्ट करने के साथ-साथ फीचर फिल्म का भी निर्देशन किया। इसी के तहत उन्होंनें 'आवरतन' फिल्म को डायरेक्ट किया। इस फिल्म में पद्मश्री से सम्मानित शोभना नारायण अहम भूमिका में नज़र आ रही हैं। गुरु शिष्य परंपरा पर आधारित इस फिल्म में चार पीढ़ियों की गाथा को दर्शाया गया है। दुर्वा ने अपने काम के साथ-साथ अपने बच्चों को भी बखूबी से परवरिश की। इन्हें अपने हर काम में अपनी सास और अपने पति का पूरा सहयोग हासिल हुआ।

दुर्वा सहाय
(फिल्म निर्देशक और लेखक)

जिनकी शायरी में झलकता है जिंदगी का अक्स



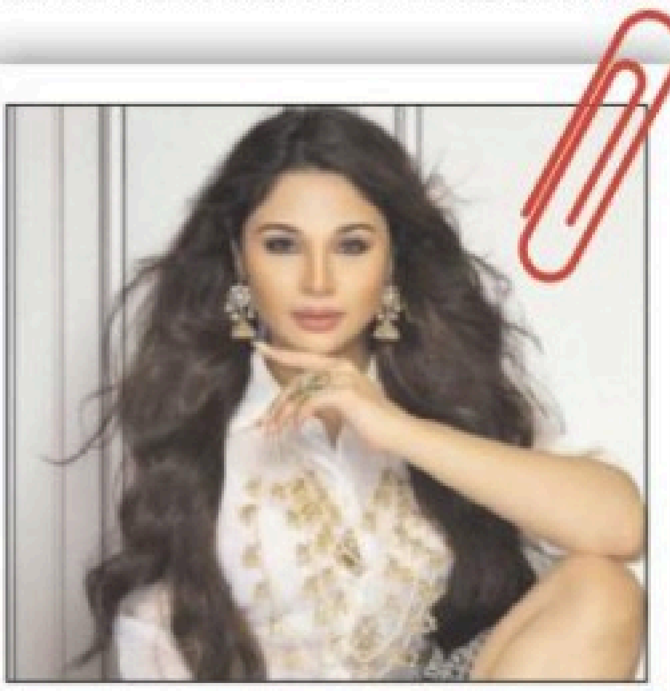
अमीता परशुराम
(मनोवैज्ञानिक और शायरा)

दो किनारों को मिलाया था फ़क़त लहरों ने
हम अगर उसके न थे वो भी हमारा कब था

ये मिसरे उस शख्सियत की कलम से तहरीर हुए हैं, जिनकी शायरी में औरत की जिंदगी का अक्स नज़र आता है। जी हां, उस शख्सियत का नाम है- अमीता परशुराम उर्फ मीता। जिंदगी के हसीन लम्हों को लेखन में समेटने की कोशिश करने वाली इस बेमिसाल शायरा की शायरी में शब्दों की जादुगरी साफतौर से देखी जा सकती है। इनकी शेरो-शायरी में जिंदगी के वो खूबसूरत रंग नज़र आते हैं, जो हर शख़्स की ज़िंदगी से होकर गुज़रते हैं। अमीता बेहद संजीदगी से अपने विचारों को कागज़ पर उकेरने का हुनर जानती हैं। इनका जन्म 15 दिसंबर 1955 को हुआ। बंटवारे के वक्त इनके माता-पिता पाकिस्तान गुजरांवाला से भारत आए थे। इनके वालिद को उर्दू जुबान पर अच्छा खासा उबूर हासिल था, जिसके चलते उन्होंने ज़िंदगी के बहुत से सबक अपनी शायरी के ज़रिए इन्हें सिखाए। अमीता को अपने वालिद से उर्दू अदब विरासत में मिला। अमीता को बचपन से ही कविताएं लिखना बेहद पसंद था। इन्होंने छठी कक्षा में सबसे पहली कविता लिखी और उसके बाद ये सिलसिला यूं ही जारी रहा। पेशे से प्रोफेसर रह चुकी अमीता परशुराम ने दिल्ली युनिवर्सिटी के जीसस एंड मैरी कालेज में तकरीबन चार दशक तक बतौर एसोसिएट प्रोफेसर अपने फराएज़ को अंजाम दिया। अमीता को ग़ज़ले और नज़्में लिखना और सुनना दोनों ही बेहद पसंद हैं और वे उर्दू के अज़ीम शायर दाग देहलवी से बेहद मुतासिर हुईं। इन्हें पढ़ाई से बेहद लगाव था और साइकोलोजी इनका पसंदीदा विषय था। तकरीबन पंद्रह साल पहले कुछ अपनों के अचानक चले जाने के कारण अमीता के जीवन में कई बदलाव आए और शायरी को लेकर उनकी संजीदगी बढ़ने लगी। इन्हें ग़ज़ले लिखना बेहद पसंद हैं। इनकी ग़ज़लें इनकी सोच की तर्जुमाई करती है। सन् 2009 में इन्होंने बज्म की शुरुआत की। बज्म जनरेशन नेक्शन के ज़रिए मीता युवाओं को शेरों शायरी से जोड़ना चाहती थीं। इसी के चलते उन्होने सा-रे-ग-म-प में अपने हुनर का लोहा मनवा चुके जैज़िम शर्मा को गज़लों की बारीकियों से

रू-ब-रू करवाया और फिर उनकी एक डेब्यू एलबम भी लान्च की। अमीता जी की ग़ज़लों में मौसिकियत के चलते बहुत से गुलूकारों ने इनकी लिखी ग़ज़लों और नज़्मों को अपनी सुरीली आवाज़ से नवाजा। इश्क लम्हे, इरशाद कहूं और क्या, प्यार बेपनह ग़ज़ल एल्बम मार्किट में आई और लोगों ने उनकी खूब हौंसला अफज़ाई भी की। इन एलबम्स को शांति हीरानंद जी, उस्ताद रशीद खान और हरीहरन समेत कई अज़ीम गायकों के साथ-साथ नए फ़नकारों ने भी अपनी आवाज़ दी। ज़िंदगी के तजुर्बे और हालात को अल्फाज़ की रोशनी के ज़रिए अपनी जिंदगी में उतारने वाली अमीता ने अपने शौक़ के साथ-साथ अपनी जिम्मेदारियों को बखूबी निभाया। उन्होंने वक्त के मुताबिक काम के साथ सही तालमेल बैठाया। उन्हें जीवन के हर कदम पर अपने हमसफर का पूरा सहयोग मिला। अमीता जी को ग़ज़लों के साथ-साथ बागवानी से भी खासा लगाव है। इसके अलावा वो रोज़ाना खुद के लिए भी कुछ वक्त ज़रूर निकालती हैं, जिसमें वो लिखती हैं, जीवन को प्रेरित करने वाली किताबें पढ़ना पसंद करती हैं और समाजी मुद्दों से जुड़ी फिल्में देखना भी उनके शौक में शुमार है। इसके अलावा वे मनचाही ग़ज़लों को सुनने का भी शौंक रखती हैं। अमीता मानती है कि हर शख़्स का खुद से मुखातिब होना बेहद ज़रूरी और ये तभी मुमकिन है, अगर आप खुद के लिए वक्त निकालते हैं। खुशहाल ज़िंदगी के लिए बहुत ज़रूरी है कि हम एक तरफ समाज के रिश्तों को ज़रूर निभाएं, मगर साथ ही अपनेआप को भी समझे और वक्त दें। इन दोनों चीजों में संतुलन बैठाकर ही हम खुशहाल जिंदगी बिता सकते हैं।

हर क्षेत्र में माहिर अश्विनी आहेर



अश्विनी आहेर

(मॉडल और अदाकारा)

भंवर से लड़ो, तुंद लहरों से उलझो
कहां तक चलोगे किनारे-किनारे

इन्हीं पक्तियों को अपने जीवन का दर्स बनाने वाली इस शख्सियत का नाम है- अश्विनी आहेर। जो जीवन में इस कदर आगे बढ़ीं कि फिर पीछे मुड़कर नहीं देखा। एक सफल मॉडल, शानदार अदाकारा और बेहतरीन समाज सेविका के तौर पर एक आला मकाम हासिल करने वाली इस शख्सियत के जीवन में कई मुश्किलात आई, मगर मंजिल तक पहुंचने की चाह उनके जज्बे और बुलंद इरादों को नहीं हिला पाई। शिरडी में पली बढ़ी अश्विनी हमेशा से एक मॉडल के तौर पर खुद को साबित करना चाहती थीं। स्कूली तालीम खत्म होने के बाद उन्होंने इंजीनियरिंग की पढ़ाई की। मगर बावजूद इसके वो बतौर इंजीनियर अपनी पहचान बनाने की जगह मॉडलिंग क्षेत्र में आगे आईं और फिर सबसे पहले टाइटन वॉच फैशन शो में हिस्सा लिया, जहां उन्हें लोगों का खूब प्रोत्साहन मिला। अश्विनी ने कभी भी मॉडलिंग के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए कोई भी प्रशिक्षण हासिल नहीं किया। भले ही उनके सफर की शुरुआत इवेंट्स से हुई, मगर आगे चलकर वे अज़ीम फैशन शोज़ का हिस्सा बनी और इसके अलावा वो कई मैगज़ींस की कवर गर्ल रहीं। साथ ही एक नेशनल मॉडल के तौर पर उन्होंने कई कार्यक्रमों में हिस्सा लिया। वे इन्शियॉन इंटरनेशनल सिंगल मीडिया फेस्टिवल दक्षिण कोरिया 2018 का भी चेहरा रहीं और उन्होंने भारत को रिप्रेज़ेंट भी किया। मोस्ट स्टाइलिस्ट फैशल मॉडल का भी खिताब अपने नाम किया। कई ब्रैंड्स के साथ भी काम किया। इसके अलावा ओटीटी प्लेटफार्म पर इनकी फिल्म 'इज इट प्यार' भी रिलीज़ होने वाली है, जो लोगों को बेहद पसंद आएगी। वे समाज सेवा में भी विश्वास रखती हैं, जिसके चलते जोगेश्वरी स्नेह सदन अनाथालय के 33 बच्चों का ख्याल रखती हैं। उनके इस सफर में उनकी मां का भरपूर योगदान रहा। कम उम्र में पिता को खोने के बाद घर की सभी जिम्मेदारियों को बखूबी निभाने के साथ-साथ अश्विनी ने जीवन में एक खास मुकाम हासिल किया। अश्विनी अपने भाई-बहन के भी बेहद करीब हैं और अपने परिवार का पूरा ख्याल रखती हैं। ■

ज्योति सोही

* पिछले अंक में सुश्री रचना कंवर के पद का भूलवश गलत विवरण छपने का हमें खेद है। रचना जी **'डिजिटल मीडिया (रेडियो सिटी एंड मिड-डे)' में चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर** के पद पर कार्यरत हैं।

अगर आप ऐसी किसी महिला को जानते हैं, जिसने अपनी ख़ास पहचान बनाई हो तो हमें ज़रूर बताएं। वे हमारे वार्षिक इवेंट- 'गृहलक्ष्मी किटी पार्टी' की गुडविल एम्बेसडर, हमारे फेसबुक पेज www.facebook.com/grehlakshmi पर 'वुमेन ऑफ द डे' या गृहलक्ष्मी पत्रिका के 'हम किसी से कम नहीं' कॉलम की प्रतिभागी बन सकती हैं।

डॉ. उज्जवल पाटनी
सफल वक्ता सफल व्यक्ति
प्रभावी शब्दों से पाइए मित्र, प्रसिद्धि और समृद्धि
पावर थिंकिंग
नेटवर्क मार्केटिंग जुड़ो जोड़ो जीतो
जीत या हार रहो तैयार
नेटवर्क मार्केटिंग कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
डॉ. उज्जवल पाटनी
द्वारा लिखित पुस्तकें

पावर थिंकिंग
नेटवर्क मार्केटिंग जुड़ो जोड़ो जीतो
जीत या हार रहो तैयार
नेटवर्क मार्केटिंग कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20
फोन : 011-40712100, 41611861
www.diamondbook.in

बेस्ट वैल्यू!

सुबह की भाग-दौड़ में मददगार हैं ये किचन एप्लायंसेज

ब्रेकफास्ट के लिए फटाफट बनने वाली कई रेसिपीज उपलब्ध तो हैं लेकिन उन्हें तैयार करना इतना आसान काम नहीं है। ऐसे में जरूरत पड़ती है कुछ स्मार्ट किचन एप्लायंसेज की, जो इस प्रक्रिया में तेजी ला सके, ताकि आप कम समय में पौष्टिक नाश्ता तैयार कर सकें।

वॉटर केटल

कई लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें सुबह उठते ही पीने के लिए गर्म पानी चाहिए या हर्बल चाय चाहिए। उनके लिए घर में इलेक्ट्रिक केटल हो तो आधी मुसीबत खत्म! आजकल तो स्टेनलेस स्टील मटीरियल का इलेक्ट्रिक केटल मिलने लगा है, जो हेल्थ के लिए भी बढ़िया है। इसमें ऑटो कट-ऑफ सुविधा रहती है, जो पानी के उबलते ही केटल को ऑफ कर देता है। हाई क्वालिटी थर्मोस्टैट वाले इस केटल में एक बढ़िया ग्रिप भी रहती है, जिसकी वजह से इसे कोई भी हैंडल कर सकता है यानी आप यह काम घर में किसी और को भी दे सकती हैं।

कॉफी

अगर आप उन लोगों में से एक हैं, जिनकी सुबह की शुरुआत एक कप कॉफी के बिना नहीं होती है, तो यह मशीन आपके बहुत काम की है। इसके जरिए सिर्फ एक बटन को दबाकर आप फ्रेश कॉफी का लुत्फ लेकर अपने दिन की शुरुआत कर सकती हैं। यह एक कॉम्पैक्ट कॉफी मशीन होती है, जो एक बार में चार कप कॉफी भी तैयार कर सकती है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि कई कॉफी मशीन तो एस्प्रेस्सो, कैपेचिनो और लाते कॉफी भी तैयार कर सकती हैं। आपको इसके जरिए घर बैठे कैफ़े जैसी कॉफी का मजा मिल सकता है।

वेजीटेबल चॉपर

आपको प्याज, लहसुन और टमाटर काटने में दिक्कत होती है तो आज ही अपने लिए वेजीटेबल चॉपर खरीद लाइए। सुबह-सुबह मसाले तैयार करने की दिक्कत से आपको निजात मिलेगा। चाहे सब्जी के लिए आपको प्याज, लहसुन, टमाटर बारीक काटना हो या सलाद के लिए या फिर दाल में छौंक लगाने के लिए, इसमें यह काम बहुत जल्दी और बिना मेहनत के हो जाता है।

डो मेकर

यह भले ही मैन्युअल होता है लेकिन यकीन मानिए एक बार आपने इसे खरीद लिया तो इसके बिना आपका काम ही नहीं चलेगा। खासकर उन लोगों के लिए यह परफेक्ट है, जिन्हें आटा गूंधना पसंद नहीं है। इसमें आपको माप के अनुसार सूखा आटा और पानी डालना है, तीन-चार बार मैन्युअल घुमाने में ही आटा गुंध जाता है।

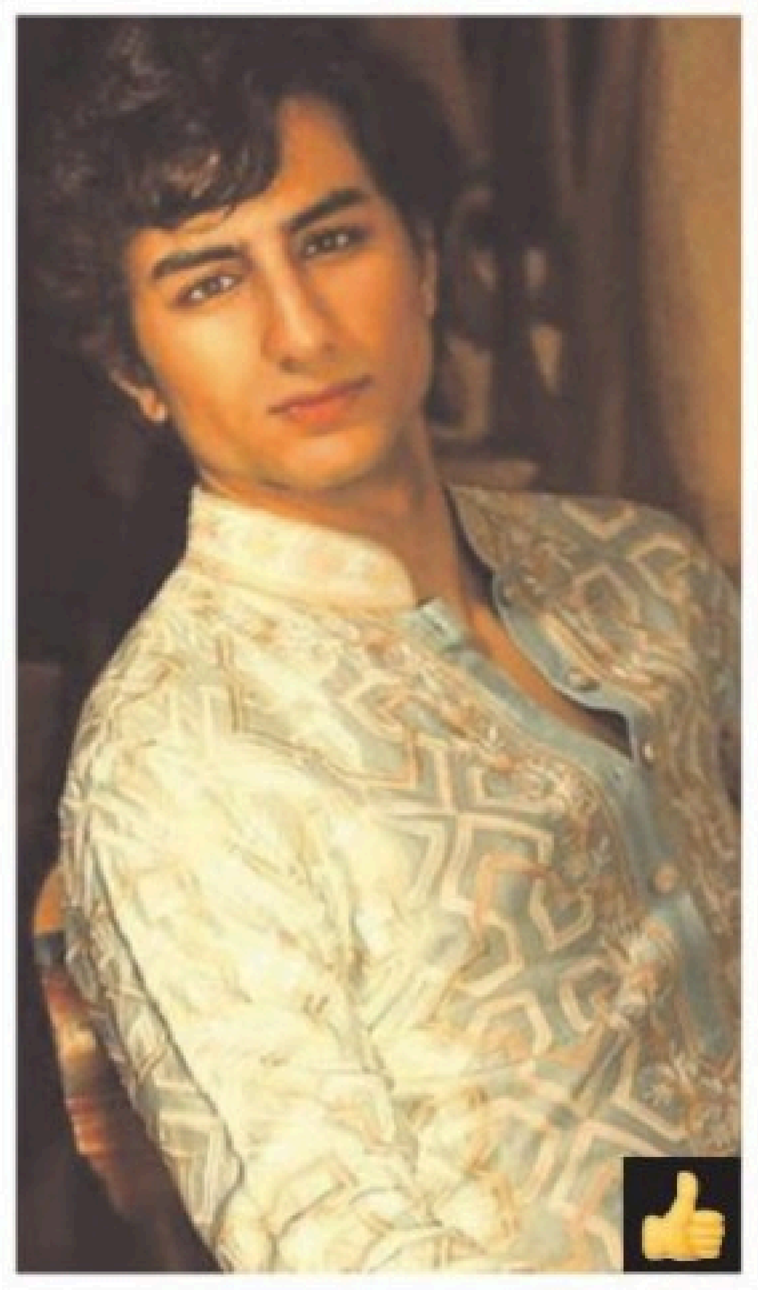
पॉप अप टोस्टर

सुबह-सुबह ब्रेड टोस्ट की खुशबू कितनी अच्छी लगती है ना! इसके साथ बटर खा लो या फिर चाय के साथ प्लेन टोस्ट ले लो, इसे तैयार होने में सिर्फ कुछ मिनट ही लगते हैं। कुछ में तो अलग-अलग सेटिंग भी होती है, जिसे आप अपनी जरूरत के हिसाब से सेट भी कर सकते हैं। ऑटो शट ऑफ फीचर की वजह से इसे हैंडल करना आसान है।

वॉफल मेकर

कभी-कभी तो ट्रीट भी बनती है ना! उस ट्रीट के लिए वॉफल मेकर बहुत काम की चीज है, जिसे आप सबको जरूर ट्राई करना चाहिए। गर्म वॉफल में ऊपर से लगा शहद और ताजे फल किसी भी छुट्टी के दिन को स्पेशल बना सकते हैं। बच्चों का तो फेवरेट बन जाएगा यह! इनमें कूल टच हैंडल आता है, जिसकी वजह से इसमें वॉफल तैयार करना आसान रहता है।

अच्छी-बुरी ख़बरें

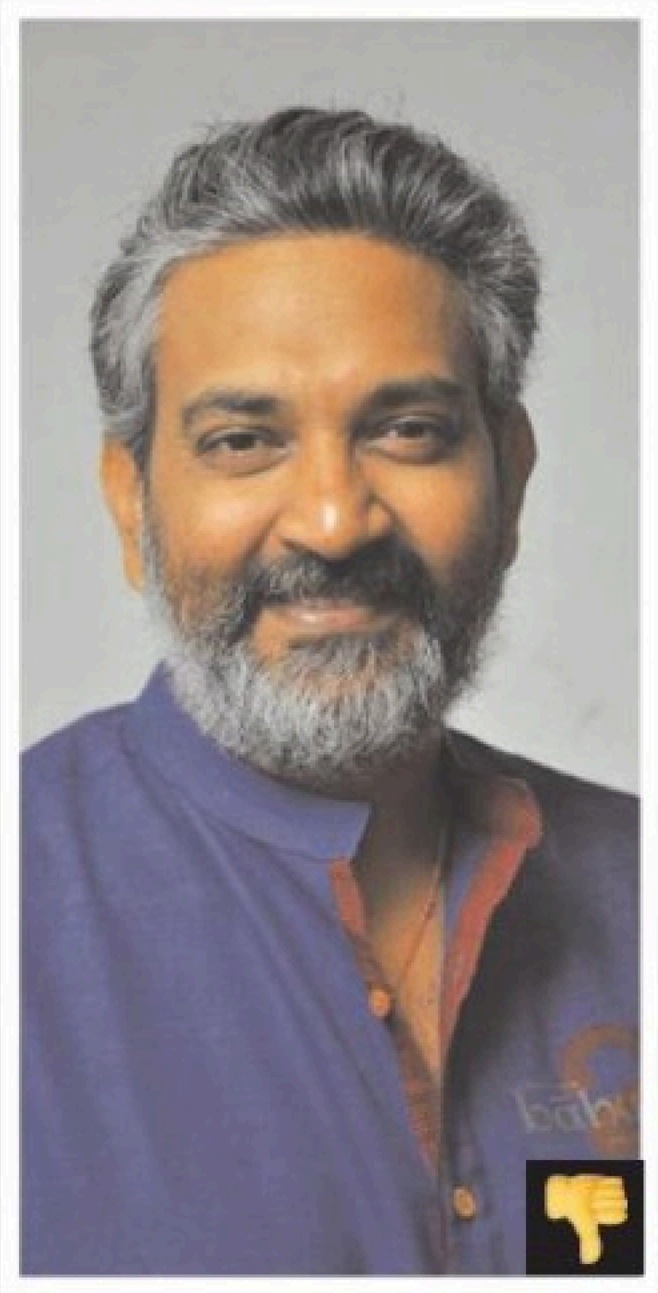


सैफ अली खान के बेटे इब्राहिम लेंगे फिल्मों में एंट्री

सैफ अली खान के बेटे इब्राहिम अली खान ने भी बॉलीवुड में अपना कदम रखने का फैसला ले लिया है। करण जौहर के निर्देशन में बन रही फिल्म 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' फ्लोर पर आ चुकी है। करण ने फिल्म से जुड़े एक वीडियो रिलीज करते हुए अनॉउन्समेन्ट किया है, साथ ही साथ यह भी बताया की इब्राहिम अली खान भी बॉलीवुड में कदम रखने वाले हैं। हीरो नहीं, बल्कि इब्राहिम असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर फिल्म से जुड़ने वाले हैं।

फिल्म आरआरआर की रिलीज डेट फिर से हुई पोस्टपोन

एसएस राजामौली की फिल्म 'आरआरआर' काफी समय से चर्चा का विषय बना हुआ है और फैंस भी काफी ज्यादा एक्साइटेड हैं। फिल्म में साउथ के सारे सुपरस्टार नजर आने वाले हैं। अब इस फिल्म को लेकर एक और न्यूज़ सामने आ रही है। वह है इस फिल्म की रिलीज डेट। खबर है कि इसकी रिलीज डेट फिर से पोस्टपोन की जा चुकी है। सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर हुआ है, जिसमें लिखा है- 'आरआरआर फिल्म रिलीज डेट पोस्टपोन हो गई है।' अब ये फिल्म 13 अक्टूबर 2021 को रिलीज नहीं होगी। नई रिलीज डेट जल्द ही सामने आएगी।



इंस्टाग्राम गैलरी

राखी का नया ड्रामा

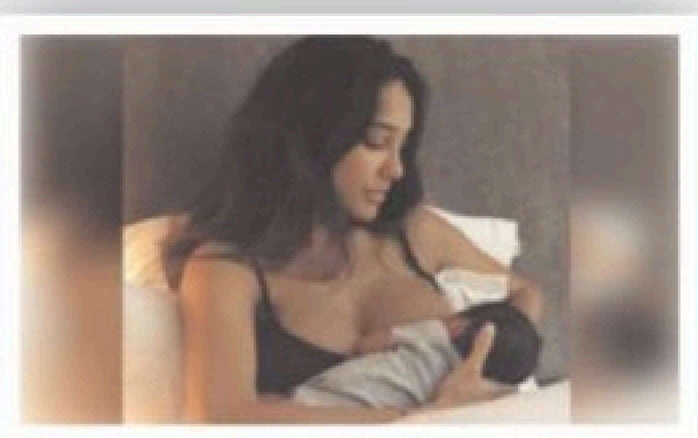
ड्रामा क्वीन राखी सावंत अपने नए-नए ड्रामे के लिए फेमस हैं। राखी ने स्पाइडर ड्रेस पहन कर वापस से बिग बॉस हाउस में बुलाने के लिए ये ड्रामा किया है।

भावुक हुए रितेश

रितेश देशमुख ने अपने पिता विलास राव देशमुख की पुण्यतिथि पर उन्हें याद करते हुए एक वीडियो शेयर किया, जिसे देख कर सभी की आंखें नाम हो गईं और वह खुद भी भावुक हो गए।

जाह्नवी का नया लुक

जहान्वी कपूर ने सोशल मीडिया पर अपनी हॉट फोटो शेयर की, जिसमें वह जूस निकाल रही हैं। यह देख फैंस तरह-तरह के कमेंट्स कर रहे हैं।



लिसा की ब्रेस्ट फीड पिक

बॉलीवुड अभिनेत्री लीजा हेडन ने सोशल मीडिया पर बेटी को ब्रेस्टफीडिंग कराते हुए तस्वीरें शेयर की हैं, जो वायरल हो रही है।

ट्विटरनामा

@ आदित्य चौधरी

जबरदस्त और ज़िंदाबाद। सिद्धार्थ मल्होत्रा और किआरा आडवाणी ने क्या शानदार एक्टिंग की है। हर हिंदुस्तानी को 'शेरशाह' ज़रूर देखनी चाहिए ताकि वह जान सके कि कारगिल वार में हमारे जवानों ने कैसे दुश्मनों के छक्के छुड़ा दिए थे। कारगिल के सभी वीरों को सलाम।

@अमिताभ बच्चन

आज को बीतने में बस कुछ क्षण, कल होगा कल का वर्णन!

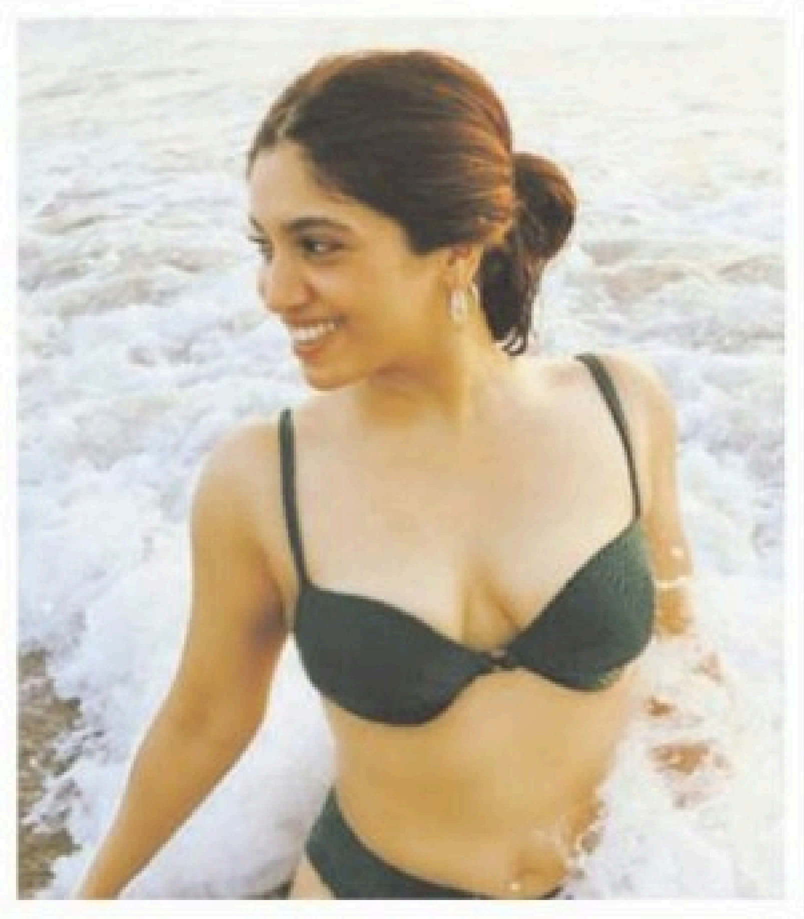
@सलमान खान

रजत पदक विजेता के लिए मीरा बाई चानू से मिलकर बहुत अच्छा लगा। आपको रजत पदक की ढेर सारी शुभकामनाएं।

@एकता कपूर

कुछ बेहतरीन और सबसे प्रतिभाशाली लोगों के साथ मेरा जुड़ना, ये 3 दिलों वाला मुस्कुराता चेहरा है। करीना कपूर खान और हंसल मेहता इंतज़ार है हमारे नए प्रोजेक्ट का।

सुर्खियां



भूमि पेडनेकर ने दिखाया बिकनी में अपना हॉट लुक

बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर अपना सबसे हॉट लुक लोगों के सामने शो किया है। भूमि ने अपनी एक सेल्फी सोशल मीडिया में पोस्ट की है, जिसमें भूमि ने ग्रीन कलर की स्विंग बिकनी पहनी हुई हैं और बीच का आनंद ले रही हैं। इस ड्रेस में भूमि काफी स्टाइलिश और ग्लैमरस दिखाई दे रही हैं। भूमि पेडनेकर की इस तस्वीर पर फैंस तेजी से कमेंट कर रहे हैं और कुछ ही समय में यह पिक मिलियन लाइक क्रॉस कर चुकी है।

वाद-विवाद

बैजू बावरा के लिए दीपिका पादुकोण ने मांगी रणवीर सिंह के बराबर की फीस

संजय लीला भंसाली की अगली फिल्म बैजू बावरा में डाकू रूपमती का किरदार निभाने के लिए दीपिका पादुकोण ने अपनी फीस बहुत ज्यादा मांगी जिससे अब यह खबर आ रही है की दीपिका पादुकोण बैजू बावरा छोड़ चुकी हैं और इस फिल्म से बाहर हो गई हैं। इससे पहले भी दीपिका पादुकोण ने संजय लीला भंसाली से इस मुद्दे पर बातचीत की पर कोई बात नहीं बन पाई।

कैटरीना कैफ और विकी कौशल के बीच हुई अनबन?

कैटरीना कैफ और विकी कौशल का नाम काफी समय से जुड़ रहा है और अक्सर उनके नाम से जुडी कोई न कोई खबर आती रहती हैं। दोनों के रिलेशनशिप को लेकर अब जो खबर आ रही है वो काफी चौंकाने वाली है। माना जा रहा है कि विकी कौशल और कैटरीना कैफ के बीच अब कुछ भी पूरी तरह से सही नहीं है। खबर यह है कि टाइगर 3 के लिए कैटरीना कैफ जब रशिया गईं थीं तो विकी कौशल पर वो काफी बुरी तरह से भड़क गई। जी हां, इसका कारण दोनों की सगाई और रोका की गलत खबरें हैं।

- ऋचा मिश्रा तिवारी

बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-

grehlakshmi.com

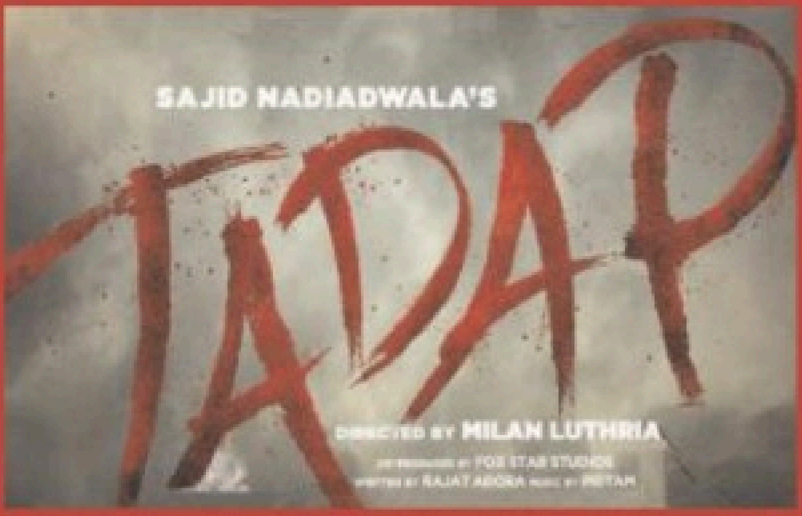
- अपने पेट्स के दीवाने फिल्मी सितारे
- टीवी की 5 बहुएं, जो है असल में सबसे मॉर्डन

आने वाली फिल्में

A ZEE5 ORIGINAL FILM
HELMET
OFFICIAL TRAILER
1 MILLION+ VIEWS

हेलमेट

रिलीज डेट- 3 सितंबर 2021
स्टारकास्ट- अपारशक्ति खुराना, अभिषेक बनर्जी


SAJID NADIADWALA'S
TADAP
DIRECTED BY MILAN LUTHRIA

तड़प

रिलीज डेट- 24 सितंबर 2021
स्टारकास्ट- अहन शेट्टी, तारा सुतारिया, सिकंदर खेर

BHOOT POLICE
BHOOT POLICE

भूत पुलिस

रिलीज डेट- 17 सितंबर 2021
स्टारकास्ट- अर्जुन कपूर, सैफ अली खान

टॉप 5 म्यूज़िक रेडियो

- सखिया 2.0- बेलबोटोम
- चुप माहि चुप हैं रांझा- शेरशाह
- बचपन का प्यार मेरा भूल नहीं जाना- बादशाह, सहदेव
- बावला- बादशाह
- राता लाम्बिया वे- शेरशाह

सितारों के फिटनेस का राज सलाद के अलग-अलग अंदाज

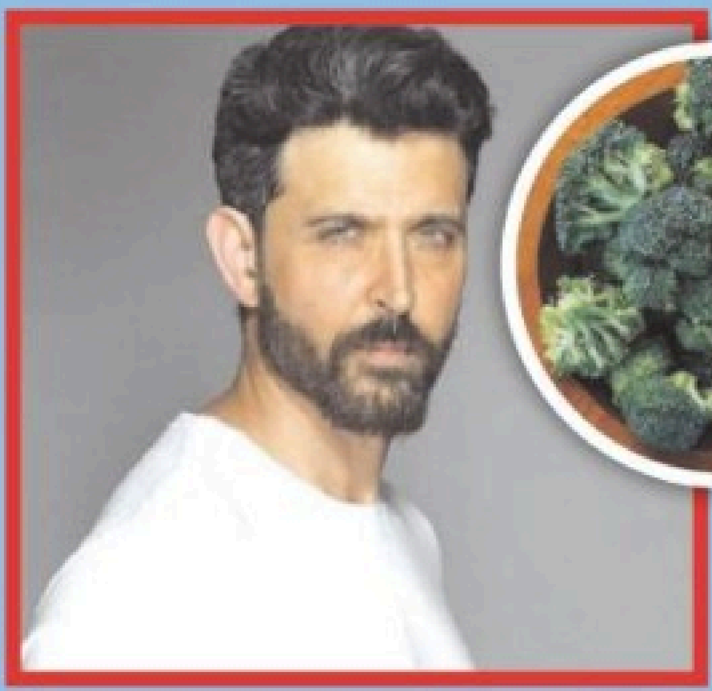
बॉलीवुड स्टार्स फिटनेस को लेकर काफी सचेत रहते हैं और इसके लिए अपनी डाइट का खास तौर पर ध्यान रखते हैं। कई बॉलीवुड सितारे तो सलाद को ही अपने फिटनेस का राज बताते हैं।

ऋचा मिश्रा तिवारी

इससे अच्छी बात क्या होगी कि आपका खाना दिखने में बहुत टेस्टी और खूबसूरत हो। इस भाग-दौड़ वाली जिंदगी में हमें फिट रहना बहुत जरूरी है। और इसके लिए सलाद से अच्छा ऑप्शन और कुछ नहीं हो सकता। सलाद जितना दिखने में अच्छा लगता है, उतना ही खाने में भी सभी को भाता है। पोषक तत्वों से भरपूर यह सलाद आजकल कई प्रकार के होते हैं। आप हर दिन के हिसाब से इसे एक अलग ट्विस्ट दे सकते हैं। इससे आपको दो फायदे होंगे- पहला तो ये कि, आप कभी सलाद से बोर नहीं होंगे और दूसरा यह कि, आप दिन-प्रतिदिन तंदुरुस्त होते जाएंगे। वहीं अगर बात की जाए बॉलीवुड सेलेब्स के फिटनेस की तो क्या आप यह जानते हैं कि आपके फेवरेट सेलिब्रिटी की जिंदगी का एक बहुत ही अहम हिस्सा है सलाद। बॉलीवुड स्टार्स अपने आपको फिट रखने के लिए सबसे ज्यादा सलाद ही खाते हैं। कई बार तो उनका पूरा हफ्ता सिर्फ सलाद के बलबूते पर ही निकल जाता है। आज हम आपके साथ आपके फेवरेट सेलिब्रिटी की फेवरेट सलाद के बारे में बताएंगे जिसे आप भी घर बैठे बना सकते हैं और अपनी सेहत का ध्यान रख सकते हैं-

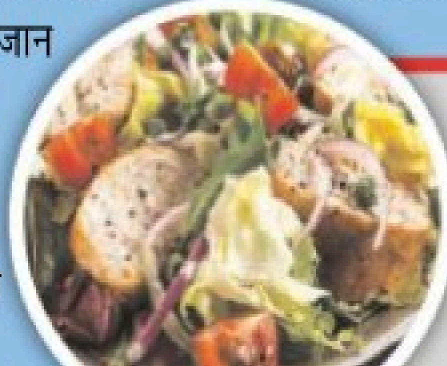
फिट ऋतिक की फेवरेट है ब्रोकली

सबके चहेते ऋतिक रोशन के तराशे हुए शरीर और एनर्जी लेवल को देखकर इस बात पर यकीन करना मुश्किल है कि उनकी उम्र 40 के पार है। आपको बता दें कि, ऋतिक की जिंदगी का एक अहम हिस्सा है सलाद। सुबह नाश्ते में वह सीजर सलाद खाते हैं। ऋतिक ब्रोकली के बहुत बड़े फैन हैं। सीजर सलाद के अलावा वे ब्रोकली और कई अन्य सब्जियों को उबाल कर भी एक सलाद तैयार करते हैं। इस सलाद में ब्रोकली की मात्रा सबसे अधिक होती है।



सलमान की जान है सलाद

देश के भाईजान अक्सर अपनी बॉडी को लेकर तारीफें बटोरते हैं। लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि, सलमान खान की जान सलाद में बसी हुई है। सलमान अपनी डाइट में सबसे ज्यादा सलाद को शामिल करते हैं। वे हरी सब्जियों के सलाद का सेवन करते हैं। इस सलाद में वे सभी हरी सब्जियां जैसे कि पत्तागोभी, लेटस, खीरा, पालक, ब्रोकली आदि को शामिल करते हैं। सलमान इन सभी सब्जियों को उबाल कर उसमें नमक डाल कर खाते हैं। सलाद हमारे शरीर को तमाम प्रोटीन से भर देती है, जो हमें हमारे रोजाना के खाने से नहीं मिल पाता है। तो अपने खाने में सलाद का सेवन करना सबसे ज्यादा अच्छा होता है।

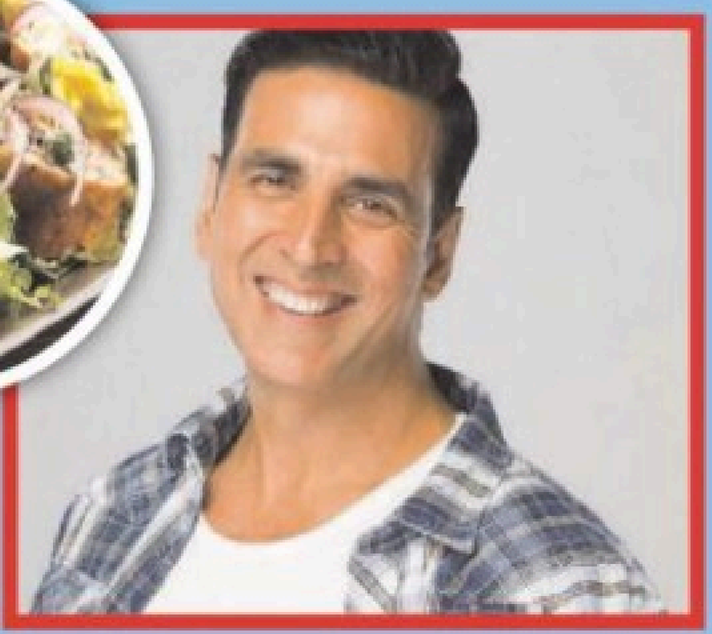


बेबो है मिलिट सलाद की दीवानी

अपनी अदाओं से सबको दीवाना करने वाली बेबो मिलिट सलाद की बहुत बड़ी दीवानी हैं। जी हां, हम बात कर रहे हैं करीना कपूर खान की। करीना की जिंदगी में सलाद बहुत जरूरी है। करीना का पसंदीदा सलाद है मिलिट सलाद। जो गाजर, पत्तागोभी, शिमला मिर्च, नट्स, हम्मस, लेट्यूस, प्याज से बनाई जाती है। यह सलाद जितना देखने में खूबसूरत लगता है यह खाने में उतना ही स्वादिष्ट होता है। अगर आप बेबो के फैन हैं तो इस सलाद को जरूर ट्राय करिए। गौरतलब है कि, कुछ महीनों पहले ही करीना ने अपने दूसरे बेटे को जन्म दिया है। वहीं प्रेगनेंसी के दौरान प्रेग्नेंट लेडी को अपनी सेहत का ध्यान रखना सबसे महत्वपूर्ण होता है और सेहत के लिए सबसे अच्छा होता है सलाद। करीना ने प्रेगनेंसी के समय सबसे ज्यादा सलाद पर फोकस किया था।

खतरों के खिलाड़ी की सलाद का है अलग अंदाज़

बॉलीवुड के खतरों के खिलाड़ी अक्सर ट्रेंड में बने रहते हैं। अक्षय कुमार की फिटनेस का हर कोई दीवाना है। अक्षय अपनी सेहत को तंदरुस्त बनाने के लिए सलाद का सेवन करते हैं। आपको बता दें कि, अक्षय अपनी डाइट में बॉयल्ड मिस्टीन चिकन सलाद खाते हैं। इस सलाद में प्याज, काली मिर्च, हरा जैतून, हरी मटर, गाजर और सलाद को उबाला जाता है और फिर इसमें चिकन को भी शामिल किया जाता है। आप इस सलाद के मिश्रण से सैंडविच भी बना सकते हैं।



देसी गर्ल का सलाद भी है देसी

अपनी देसी अदाओं से सबके दिलों पर कब्ज़ा करने वाली प्रियंका चोपड़ा का सालाद भी उनकी तरह देसी ही है। आपको बता दें कि, प्रियंका चोपड़ा जो सलाद खाती हैं वह पूरी तरह से हरी सब्जियों से बनती है। इस सलाद में टमाटर, ऑलिव, पत्तागोभी, खीरा जैसी सब्जियां शामिल होती हैं। इसके अलावा हमारी देसी गर्ल स्प्राउट्स को भी इस सलाद में शामिल करती हैं। ग्रीन वेजिस सलाद के अलावा प्रियंका को स्प्रॉउट सलाद भी काफी पसंद है।

रणवीर की तरह ही अलग है उनका सलाद

हर मूवी में अपने लुक्स से लोगों को अपना दीवाना बनाने वाले रणवीर सिंह का सलाद उन्ही की तरह अलग है। गौरतलब है कि, रणवीर हर बार अपने ड्रेसिंग सेन्स को लेकर सोशल मीडिया की दुनिया में चर्चित रहते हैं। उनकी तरह उनके यह स्पेशल सलाद का अंदाज भी अलग है। आपको बता दें कि, रणवीर सिंह का सबसे पसंदीदा सलाद है ड्राइ फ्रूट सलाद। इस सलाद में वे तमाम डॉयफ्रूट्स रहते हैं, जो हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। अंजीर, खुबानी, ड्राई आलूबुखारा, क्रैनबेरी, किशमिश और गोल्डन किशमिश जैसे ड्रायफ्रूट्स से बनती है ये सलाद। इसके अलावा रणवीर सिंह फिश वेजी सलाद का सेवन करते हैं। इस सलाद में मछली को घिस कर और पूरी ग्रीन वेजिस को मिलाकर बनाया जाता है।

चुलबुली आलिया को पसंद है सिंपल सलाद

अपनी चुलबुली अदाओं से सबके दिलों पर छाने वाली आलिया का सलाद बिल्कुल सिंपल है। आलिया अपनें सलाद में सिर्फ ग्रीन वेजिस शामिल करती हैं। इस सलाद में पूरी हरी सब्जियों का इस्तेमाल किया जाता है। खास तौर पर पत्तागोभी, खीरा, पालक, ब्रोकली, लेटिस आदि।

1
REGION.
PASSION
SPORT

जॉन की जान है स्प्राउट्स

जॉन अब्राहिम के एक्शन का हर युवा दीवाना है और जॉन दीवाने हैं स्प्राउट्स के। आपको बता दें किए जॉन का सलाद पूरी तरह स्प्राउट्स से भरा हुई होती है। इस सलाद में चना, मूंगफली के दाने, मूंग जैसी चीजें शामिल होती हैं। इन सबको रात में पानी में भिगोकर सुबह खाया जाता है। स्प्राउट्स के अलावा जॉन अपने सलाद में ग्रीन वेजिस को भी शामिल करते हैं। ■

गणपति आराधना से पूरी होगी मनोकामना

प्रथम पूज्य गणेश का जन्म धार्मिक मान्यतानुसार चतुर्थी तिथि के दिन हुआ था, इसलिए इस दिन पूरे भारत में गणेश चतुर्थी मनाई जाती है। भगवान गणेश को विघ्नहर्ता और दु:खहर्ता भी कहते हैं, क्योंकि उनकी आराधना से सभी विघ्न दूर होते हैं तथा सद्बुद्धि एवं समृद्धि का आशीर्वाद प्राप्त होता है।

पं. मनोज कुमार द्विवेदी

श्रावण की पूर्णता, जब धरती पर हरियाली का सौंदर्य बिखेर रही होती है, तब मूर्तिकार के घर-आंगन में गणेश प्रतिमाएं आकार लेने लगती हैं। भाद्रपद चतुर्थी को गणपति स्थापना से आरंभ होकर चतुर्दशी को होने वाले विसर्जन तक गणपति विविध रूपों में पूरे देश में विराजमान रहते हैं। उन्हें मोदक तो प्रिय हैं ही, परंतु गणपति अकिंचन को भी मान देते हैं, अत: दूर्वा, नैवेद्य भी उन्हें उतने ही प्रिय हैं। गणेशोत्सव जन-जन को एक सूत्र में पिरोता है। अपनी संस्कृति और धर्म का यह अप्रतिम सौंदर्य भी है, जो सबको साथ लेकर चलता है।

श्री गणेश जी हमारी बुद्धि को परिष्कृत एवं परिमार्जित करते हैं और हमारे विघ्नों का समूल नाश करते हैं। गणेश जी का व्रत करने से जीवन में विघ्न दूर होते हैं एवं सदा मंगल होता है। अत: अपने जीवन के सभी प्रकार के विघ्नों के नाश एवं शुचिता व शुभता की प्राप्ति के लिए हमें श्री गणेश जी की उपासना करनी चाहिए।

प्रथम पूज्य हैं गणेश

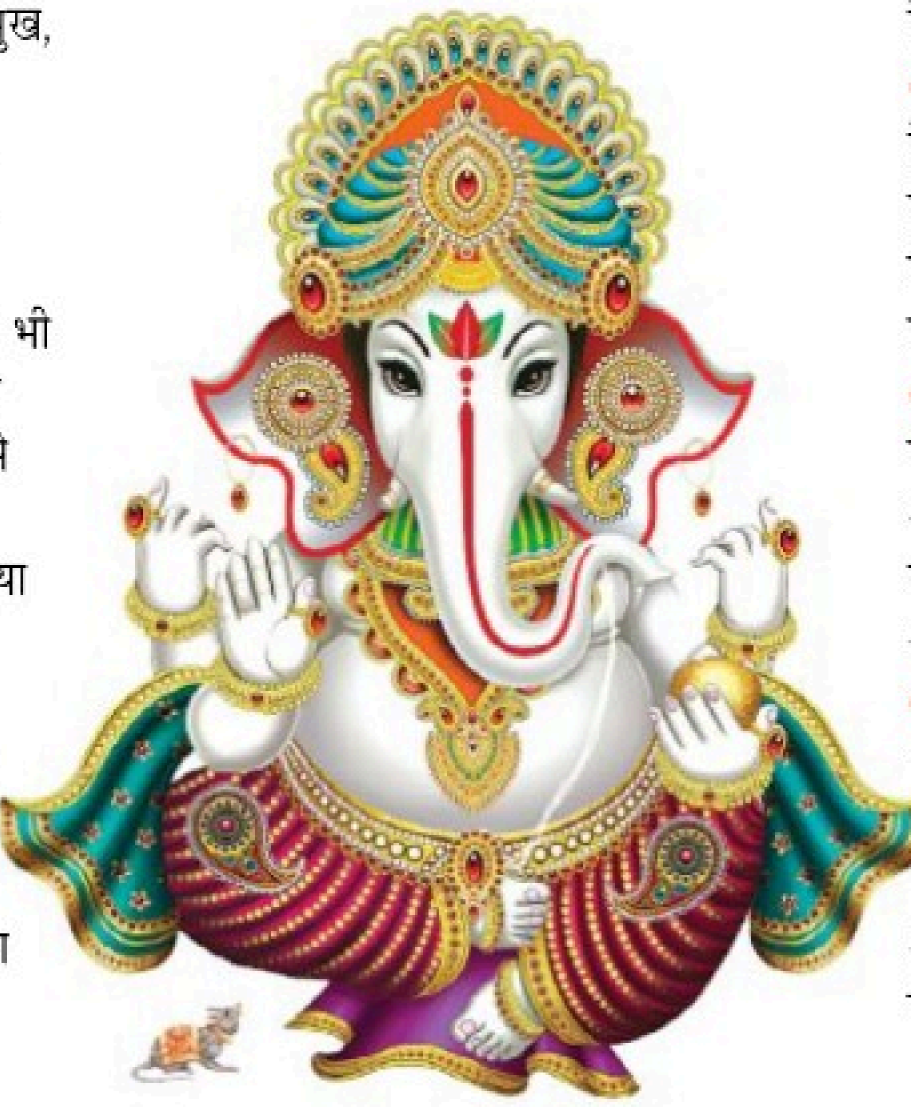
- किसी भी देव की आराधना के आरम्भ में किसी भी सत्कर्म व अनुष्ठान में, उत्तम-से-उत्तम और साधारण-से-साधारण कार्य में भी भगवान गणपति का स्मरण, उनका विधिवत पूजन किया जाता है। इनकी पूजा के बिना कोई भी मांगलिक कार्य को शुरू नहीं किया जाता है। यहां तक की किसी भी कार्यारम्भ के लिए 'श्री गणेश' एक मुहावरा बन गया है। शास्त्रों में इनकी पूजा सबसे पहले करने का स्पष्ट आदेश है।
- गणेश जी की पूजा वैदिक और अति प्राचीन काल से की जाती रही है। गणेश जी वैदिक देवता हैं क्योंकि ऋग्वेद-यजुर्वेद आदि में गणपति जी के मन्त्रों का स्पष्ट उल्लेख मिलता है।
- शिवजी, विष्णुजी, दुर्गाजी, सूर्यदेव के साथ-साथ गणेश जी का नाम हिन्दू धर्म के पांच प्रमुख देवों (पंच-देव) में शामिल है, जिससे गणपति जी की महत्ता साफ पता चलती है।
- 'गण' का अर्थ है- वर्ग, समूह, समुदाय और 'ईश' का अर्थ है- स्वामी। शिवगणों और

देवगणों के स्वामी होने के कारण इन्हें 'गणेश' कहते हैं।

- शिवजी को गणेश जी का पिता, पार्वती जी को माता, कार्तिकेय (षडानन) को भ्राता, ऋद्धि-सिद्धि (प्रजापति विश्वकर्मा की कन्याएं) को पत्नियां क्षेम व लाभ को गणेश जी का पुत्र माना गया है।
- श्री गणेश जी के बारह प्रसिद्ध नाम शास्त्रों में बताए गए हैं, जो इस प्रकार हैं- 1. सुमुख, 2. एकदंत, 3. कपिल, 4. गजकर्ण, 5. लम्बोदर, 6. विकट, 7. विघ्नविनाशन, 8. विनायक, 9. धूम्रकेतु, 10. गणाध्यक्ष, 11. भालचंद्र, 12. गजानन।
- गणेश जी ने महाभारत का लेखन-कार्य भी किया था। भगवान वेदव्यास जब महाभारत की रचना का विचार कर चुके तो उन्हें उसे लिखवाने की चिंता हुई। ब्रह्माजी ने उनसे कहा था कि यह कार्य गणेश जी से करवाया जाए।
- पौराणिक ग्रंथों के अनुसार 'ॐ' को साक्षात गणेश जी का स्वरुप माना गया है। जिस प्रकार प्रत्येक मंगल कार्य से पहले गणेश-पूजन होता है, उसी प्रकार प्रत्येक मन्त्र से पहले 'ॐ' लगाने से उस मन्त्र का प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।

श्री गणेश चतुर्थी पर मनोकामना पूर्ति के उपाय

- श्री गणेश चतुर्थी के दिन गाय के घी में सिंदूर मिलाकर दीपक जला लें। फिर इस दीपक को भगवान गणेश के सामने रख दें। श्री गणेश जी को इस दिन गेंदे का फूल अर्पित करें और गुड़ का भोग लगाएं। शुभ फल की प्राप्ति होगी।
- भगवान गणेश के पूजन के वक़्त साफ व हरे रंग का वस्त्र धारण करें। इसके साथ ही भगवान गणेश की प्रतिमा या तस्वीर को पीले रंग के आसन पर विराजमान करें। इससे भगवान गणेश बेहद प्रसन्न होंगे और आपकी हर समस्या का समाधान होगा।



- श्री गणेश चतुर्थी के दिन भगवान गणेश के मस्तक पर चंदन, सिंदूर व अक्षत का तिलक जरूर करें। इससे भगवान गणेश बेहद प्रसन्न होते हैं और साथ ही आपका भाग्योदय भी होता है।
- सनातन धर्म में गाय को देव पशु माना गया है। मान्यता है कि गाय के अंदर 33 करोड़ देवी देवताओं का वास है। ऐसे में श्री गणेश चतुर्थी के दिन गाय को हरा चारा खिलाने से ग्रह दोष खत्म हो जाते हैं।
- श्री गणेश चतुर्थी के दिन पांच दूर्वा में ग्यारह गांठें लगा कर इसे किसी लाल कपड़े में बांध दें और फिर भगवान गणेश के सामने रख दें। इसके बाद भगवान गणेश का ध्यान करें। इससे आपकी आर्थिक स्थिति बेहतर होगी।
- श्री गणेश चतुर्थी के दिन हरे मूंग का दान करने से बुध देवता प्रसन्न होते हैं। बुध देवता किसी भी जातक की कुंडली में व्यापार और संचार के कारक माने गए हैं। ऐसे में आप अपने कार्य-व्यवसाय में उन्नति के लिए इस उपाय को जरूर अपनाएं। शुभ फल प्राप्त होगा। ■

Jaipan®
No.1 Home Appliances in India
Kitchen Beauty Mixer
750 W MOTOR
Premium Mixer
750 W MOTOR
Air Fryer
Italian Mixer Grinder
650 W MOTOR
Dinner Set (24 Pieces)
Mixer Machine
750 W MOTOR
Your Perfect Kitchenmate
Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl. Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • **Jaipan Distributors: GUJARAT:** Ahemdabad 09825011701, Navsari 09427127546, Rajkot 09824059532, Surat 09825242126, Vadodara 09925234971/ 74. **MAHARASHTRA:** Amravati 0937369277, Ahmadnagar 09850188887, Akola 09420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/ 09326709910, Nashik 09823078851, Pardhani 09764121313, Pune 9822098880/ 9371007340/ 9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222. **MP:** Bhopal 999317880/ 9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/ 9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592. **RAJASTHAN:** Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pali 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.

ऑनलाइन पढ़ाई के साइड इफेक्ट

कोरोना महामारी और लॉकडाउन ने भारत में बच्चों की जिंदगी बदल दी। पहले बच्चों के कंधों पर किताबों से भरे बैग का बोझ होता था, लेकिन अब ये बोझ कंधों से उनके दिमाग तक पहुंच गया है और ये बोझ है ऑनलाइन पढ़ाई का।

अमित कुमार

कोरोना वायरस ने बच्चों की जिंदगी में उथल-पुथल मचा दी है। उनकी हंसती-खिलखिलाती जिंदगी इन दिनों नरक बन गई है। चेहरे की मुस्कुराहट खत्म हो गई है और आंखों में नींद की खुमारी भर गई है। कोरोना काल से जिन चीजों से कोसों दूर रहने की बात माता-पिता, शिक्षक और डॉक्टर तक करते थे, आज वही दुश्मन आंखों में बस गया है। सुबह सो कर उठने के साथ ही आंखें मोबाइल, लैपटॉप और कम्प्यूटर पर गड़ जा रही है और देर शाम होने तक गड़ी रह रही है। बच्चों को पता ही नहीं चल रहा है कि कब सुबह हुई और अब शाम ढली।

देश का यह भविष्य अगर ऐसे ही घरों में कैद हो कर छह इंच के मोबाइल फोन के स्क्रीन पर सिमट गया तो आगे क्या होगा? हो सकता है कि इस कोरोना काल में पढ़ाई का यह तरीका ठीक हो, पर बच्चों के खेलने-कूदने और स्कूल में मिलने वाली सामाजिक चेतना का क्या होगा? उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले असर का बोझ वह जीवन में कैसे उठा पाएंगे?

ऑनलाइन पढ़ाई को लेकर शिकायत

हाल ही में 6 साल की एक बच्ची का वीडियो सामने आया। इस बच्ची ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से ऑनलाइन पढ़ाई को लेकर अपनी शिकायतों का एक वीडियो बनाया और कहा कि इतने छोटे बच्चों पर ऑनलाइन पढ़ाई का ये बोझ सही नहीं है। बच्ची की इस मासूमियत में कई गंभीर सवाल भी छिपे थे इसीलिए ये वीडियो वायरल हुआ और अब जम्मू-कश्मीर के उप-राज्यपाल मनोज सिन्हा के हस्तक्षेप के बाद नए दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। इसके तहत पहली से आठवीं तक की ऑनलाइन क्लास डेढ़ घंटे की होगी। नौवीं से बारहवीं की ऑनलाइन क्लास 3 घंटे की होगी और पांचवीं तक ऑनलाइन क्लास में कोई होमवर्क नहीं दिया जाएगा। इस वीडियो का सार ये है कि आज बच्चों पर ऑनलाइन पढ़ाई का दबाव काफी बढ़ गया है।

संक्रमण के खतरे की वजह से अभी बच्चे स्कूल नहीं जा सकते, इसीलिए स्कूल बंद हैं। टीचर उन्हें ऑनलाइन पढ़ा रहे हैं। वैसे तो कई स्टडी कहती हैं कि बच्चों को मोबाइल फोन, कम्प्यूटर

और लैपटॉप से दूर रहना चाहिए, लेकिन अब यही मोबाइल फोन, कम्प्यूटर और लैपटॉप उनके भविष्य की सीढ़ी बन गए हैं। आज अगर किसी बच्चे के पास इन तीनों में कोई एक चीज न हो तो वो शिक्षा हासिल ही नहीं कर पाएगा।

सोचिए कोरोना वायरस ने शिक्षा के सिद्धांत को ही बदल दिया। पहले कहा जाता था कि स्कूल नहीं होंगे तो बच्चे अशिक्षित रहेंगे और अब कहा जाता है कि मोबाइल फोन नहीं होंगे तो बच्चे अशिक्षित रहेंगे। हालांकि यहां सवाल ये है कि क्या ऑनलाइन शिक्षा उतनी प्रभावशाली है, जितनी स्कूली शिक्षा होती है?

सबसे बड़ा नुकसान

पिछले डेढ़ वर्ष में ऑनलाइन पढ़ाई का जो सबसे बड़ा नुकसान सामने आया है, वो है- सोशल इंटरेक्शन। डॉक्टर्स मानते हैं कि एक बच्चे के विकास में सोशल इंटरेक्शन की बहुत बड़ी भूमिका होती है। वह बाहर जाता है, अपने दोस्तों से मिलता है, शिक्षक से संवाद करता है और ऐसी सामाजिक स्थितियों में वो कई बातें सीखता है, जैसे- वो सहयोग करना सीखता है, मदद करना सीखता है, व्यवहार और स्वभाव के गुण और अवगुण समझता है और अनुशासन में रहना सीखता है।

आपने देखा होगा कि बच्चों को एक तय समय पर स्कूल पहुंचना होता है। फिर तय समय पर ही उनको ब्रेक मिलता है, प्ले टाइम होता है और फिर स्कूल से छुट्टी भी तय समय पर मिलती है। यानी स्कूल में रहते हुए बच्चे अनुशासन में रहना सीखते हैं और शिक्षक भी उन्हें इसका महत्व समझाते हैं। स्कूल में सिर्फ बच्चों को ज्ञान नहीं मिलता, बल्कि वो जीवन का विज्ञान भी स्कूलों से ही सीखते हैं।

बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव

- हमारे देश में तो लोग ये भी कहते हैं कि जैसा स्कूल होगा, वैसा ही बच्चा होगा, लेकिन कोरोना वायरस और ऑनलाइन पढ़ाई ने बच्चों को सोशल इंटरेक्शन से दूर कर दिया है।
- दूसरी ओर ऑनलाइन पढ़ाई का एक और बड़ा नुकसान है कि इसमें बच्चे एक सीमा तक ही किसी भी विषय के बारे में अपनी सीख और समझ को बढ़ा पाते हैं। अक्सर बच्चों की यही शिकायत रहती है कि वो ऑनलाइन पढ़ाई में कुछ समझ नहीं पाते और जितना समझते हैं, वो पर्याप्त नहीं होता। यही नहीं सिलेबस पूरा करने के चक्कर में कई बार बच्चों को अधिक समय तक ऑनलाइन क्लास लेनी पड़ती है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

अमेरिकी संस्था सीपीआर द्वारा की गई एक स्टडी के मुताबिक, लगातार लैपटॉप, कम्प्यूटर या मोबाइल फोन के सामने बैठने से बच्चों की आंखों और उनके दिमागी विकास पर असर पड़ता है। डब्ल्यूएचओ का तो यहां तक कहना है कि बच्चों को ऐसी स्थिति में हर 20 मिनट के बाद एक छोटा-सा ब्रेक लेना चाहिए, लेकिन सवाल है कि क्या ये सम्भव है? सोचिए एक बच्चे की एक घंटे की क्लास है तो क्या वो 20 मिनट बाद ब्रेक ले सकता है? अभी की स्थिति में नहीं ले सकता और इसी से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

> ऑनलाइन पढ़ाई के कारण बच्चों के अंदर आमने-सामने संवाद करने का गुण भी विकसित नहीं हो पाता। ऐसे में बच्चे ज्यादा शर्माते हैं, बात करने में डरते हैं और उनमें आत्मविश्वास की भी काफी कमी होती है।

एक स्टडी ये भी कहती है कि बच्चे जितनी छोटी स्क्रीन पर ऑनलाइन पढ़ेंगे, उनकी आंखों पर उतना ज्यादा इसका गलत असर होगा और इस समय हमारे देश में ज्यादातर बच्चे मोबाइल फोन पर पढ़ रहे हैं, क्योंकि भारत में सभी माता-पिता के लिए अपने बच्चों को लैपटॉप या कम्प्यूटर देना सम्भव नहीं है। कई माता-पिता ने तो अपना मोबाइल फोन अपने बच्चों को पढ़ने के लिए दे दिया है, लेकिन सोचिए ये मोबाइल फोन बच्चों की आंखों और उनके दिमागी स्वास्थ्य पर कितना बुरा असर डाल सकते हैं।

- मोबाइल फोन पर बहुत ज्यादा समय बिताने से बच्चों का स्लीप पैटर्न भी बिगड़ जाता है। अगर आपके घर में भी बच्चे पूरी नींद नहीं ले पा रहे हैं तो आपको इस बारे में गंभीरता से विचार करना चाहिए।
- ऑनलाइन पढ़ाई के कारण बच्चों के अंदर आमने-सामने संवाद करने का गुण भी विकसित नहीं हो पाता। ऐसे में बच्चे ज्यादा शर्माते हैं, बात करने में डरते हैं और उनमें आत्मविश्वास की भी काफी कमी होती है।
- ऑनलाइन पढ़ाई बच्चों को अकेलेपन की तरफ धकेलती है। स्कूल में बच्चे एक कक्षा में साथ बैठ कर पढ़ते हैं, जबकि ऑनलाइन क्लास में ऐसा संभव नहीं होता। ऐसे में ये दूरी उन्हें अकेलेपन की तरफ धकेलती है और बच्चों के अंदर इससे मायूसी बढ़ती है।

इंटरनेट पर हानिकारक जानकारियां

ऑनलाइन पढ़ाई का एक बहुत बड़ा नुकसान ये भी है कि इंटरनेट पर कई सारी हानिकारक जानकारियां भी उपलब्ध हैं और मोबाइल फोन पर ज्यादा समय बिताने से बच्चे ऐसी जानकारियों के सम्पर्क में आ सकते हैं, जिससे उनके विकास पर गलत प्रभाव पड़ सकता है। इंटरनेट पर ड्रग्स से जुड़ी जानकारियां हैं, हिंसक सामग्री है और अश्लील तस्वीरें भी हैं। ऐसे में बच्चों को इंटरनेट के इन खतरों से बचाना भी बड़ी चुनौती है।

हम ये नहीं कह रहे कि ऑनलाइन पढ़ाई गलत है। आज जब कोरोना वायरस की वजह से स्कूल खुल नहीं सकते, तब इंटरनेट ही बच्चों की शिक्षा के लिए एक बड़ा टूल बन पाया है, लेकिन हमें यहां ये भी ध्यान रखना है कि ऑनलाइन पढ़ाई ने बच्चों के दिमाग पर बोझ बढ़ा दिया है और बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए ये बोझ सही नहीं है। ■

डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ

गृहलक्ष्मी

एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी
श्रीचण्ड मार्तण्ड
पंचांग
पं. रमेश भोजराज द्विवेदी

सितंबर 2021

सितंबर 2021 में तीज-त्यौहार व व्रतोत्सव

1 3 अजा एकादशी व्रत, जैन पर्युषण प्रा.,
4 प्रदोष,वत्स पू.,बच्छ बारस,पर्युषण प्रा.,
6 कुशाग्रहणी, पिठोरी-पितृकार्येअमा.
7 देवकार्येअमा.,मातृ अमा., श्री शक्ति पूजा
7 लोहार्गल स्नान
9 हरितालिका-हस्ति गौरी व्र.
10 गणेश चतुर्थी, चन्द्रदर्शन निषेध, संवत्सरी
11 ऋषि पंचमी, जैन संवत्सरी
12 सूर्य षष्ठी, स्कन्द दर्शन, ललिता षष्ठी व्रत
13 उमामहेश्वर पूजन, गौरी पूजन
13 दुबड़ी सातम, गौरी आवाहन, दूर्वाष्टमी
14 महालक्ष्मी व्रत प्रा.,गौरी विस.
15 अदुःख नवमी व्रत, दशावतार व्रत

जयन्ती व पुण्य तिथि

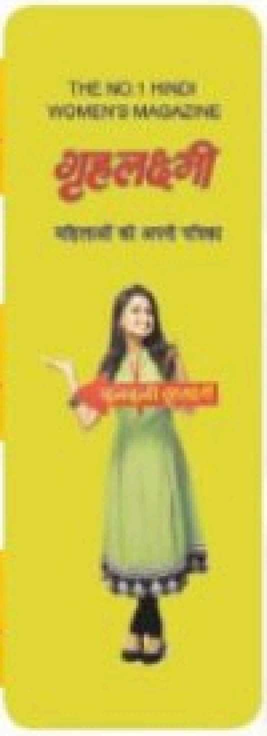
7 गुरु ग्रन्थसाहिब जं.
9 वराह जं.
14 दधीची जं.

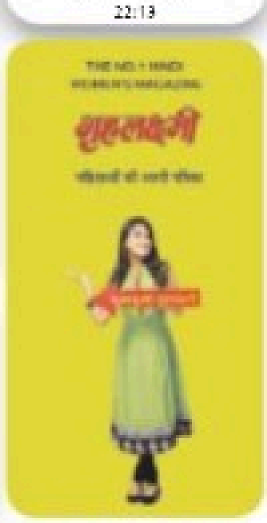
श्री शिव जी की आरती

जय शिव ओंकारा प्रभु जय शिव ओंकारा।
ब्रह्मा, विष्णु, सदाशिव, अर्द्धांगी धारा। ॐ जय...
एकानन, चतुरानन, पंचानन राजे।
हंसासन गरुड़ासन वृष वाहन साजे। ॐ जय...
दो भुज चार चतुर्भुज दसभुज अति सोहे।
त्रिगुण रूप निरखते त्रिभुवन जन मोहे। ॐ जय...
अक्षमाला बनमाला मुंडमाला धारी।
चंदन मृगमद सोहे भाले शशिधारी। ॐ जय...
श्वेतांबर पीतांबर बाघंबर अंगे।
सनकादिक ब्रह्मादिक भूतादिक संगे। ॐ जय...
कर मध्य कमंडलु चक्र त्रिशूल धारी।
सुखकारी दुःखहारी जगपालनकारी। ॐ जय...
ब्रह्मा विष्णु सदाशिव जानत अविवेका।
प्रणवाक्षर में शोभित यह तीनों एका। ॐ जय...
त्रिगुण स्वामी जी की आरती जो कोई नर गावै।
कहत शिवानंद स्वामी मनवांछित फल पावै। ॐ जय...

● अमावस्या ○ पूर्णिमा

वीर संवत् 2547 राष्ट्रीय शाके 1943
विक्रम संवत 2078 हिजरी संवत् 1443





रवि SUNDAY		मासिक शिवरात्रि शिक्षक दिवस **05** भाद्रपद कृष्ण 13 8:24	स्कन्द दर्शन सूर्य षष्ठी **12** भाद्रपद शुक्ल 6 17:23	पूर्णिमा व्रत, अनन्त चतुर्दशी **19** भाद्रपद शुक्ल 14 29:30	**26** आश्विन कृष्ण 5 13:03
सोम MONDAY		● पितृकार्येअमावस्या **06** भाद्रपद कृष्ण 14 7:40	दुबड़ी सातम **13** भाद्रपद शुक्ल 7 15:14	○ पूर्णिमा, श्राद्ध प्रा. **20** आश्विन कृष्ण 1 29:55	**27** आश्विन कृष्ण 6 15:42
मंगल WEDNESDAY		देवकार्येऽमावस्या **07** भाद्रपद कृष्ण 30/1 6:23/28:39	महालक्ष्मी व्रत प्रा. राधाष्टमी **14** भाद्रपद शुक्ल 8 13:13	प्रतिपदा श्राद्ध **21** आश्विन कृष्ण 1 29:55	**28** आश्विन कृष्ण 7 18:17
बुध WEDNESDAY	**01** भाद्रपद कृष्ण 10 पूर्णदिन	बाबा रामदेव मेला चन्द्रदर्शन **08** भाद्रपद शुक्ल 2 26:35	**15** भाद्रपद शुक्ल 9 11:20	रेवती पूर्वाह्न **22** आश्विन कृष्ण 2 पूर्णदिन	अशोकाष्टमी, महालक्ष्मी व्रत **29** आश्विन कृष्ण 8 20:32
गुरु WEDNESDAY	**02** भाद्रपद कृष्ण 10 6:27	हरितालिका तीज **09** भाद्रपद शुक्ल 3 24:20	जलझूलनी एकादशी स्मा. बाबा रामदेव मेला **16** भाद्रपद शुक्ल 10 9:38	पंचक समा. **23** आश्विन कृष्ण 2 6:57	मातृनवमी, सौभाग्यवती श्राद्ध **30** आश्विन कृष्ण 9 22:13
शुक्र FRIDAY	जैन पर्युषण प्रा. अजा एकादशी **03** भाद्रपद कृष्ण 11 7:47	चन्द्रदर्शन निषेध, संवत्सरी गणेश चतुर्थी **10** भाद्रपद शुक्ल 4 21:59	जलझूलनी एकादशी बै. **17** भाद्रपद शुक्ल 11 8:09	चतुर्थी व्रत, भरणी श्राद्ध **24** आश्विन कृष्ण 3 8:21	
शनि SATURDAY	बच्छ बारस, प्रदोष **04** भाद्रपद कृष्ण 12 8:28	ऋषि पंचमी, संवत्सरी **11** भाद्रपद शुक्ल 5 19:39	**18** भाद्रपद शुक्ल 12/13 6:54/30:00	**25** आश्विन कृष्ण 4 10:36	

मासिक राशिफल

मेष	कार्यभार वृद्धि, सुख शांति, धन वृद्धि।
वृष	विवादों का अंत, धर्म-कर्म, मानसिक अशांति।
मिथुन	कारोबार नुकसान, सुखद दांपत्य, लाभ अर्जित।
कर्क	अत्यधिक व्यय, वैवाहिक प्रस्ताव, संपत्ति प्राप्ति।
सिंह	गुप्त बैठकें, कला में रुझान, पारिवारिक मन-मुटाव।
कन्या	मांगलिक कार्य, मान-सम्मान, धनागमन।
तुला	धन लाभ, प्रेम प्रसंग में सफलता, व्यापारिक यात्राएं।
वृश्चिक	नए मेहमान का आगमन, उन्नति, प्रसन्नता।
धनु	धार्मिक, शुभ कार्य, तर्क से बचें, सुख।
मकर	शत्रु विजय, आर्थिक लाभ, ज्ञानवर्धन।
कुम्भ	प्रेम सफलता, लाभ प्राप्ति, रोजगार प्राप्ति, यश वृद्धि।
मीन	चिंता, कोर्ट केस में सफलता, धन लाभ।

विवाह मुहूर्त

● अभाव

पुष्य: 3 सितम्बर, भृगु पुष्य, दिवा 16:44 से प्रा. 4 सितम्बर, शनि पुष्य, दिवा 17:46 तक 30 सितम्बर, गुरु पुष्य, रात्रि 25:35 से प्रा. **विशाखा (बिछुड़ो):** 12 सितम्बर, प्रातः 04:14 से 14 सितम्बर, प्रातः 07:07 तक

अगस्त	2021				
र	1	8	15	22	29
सो	2	9	16	23	30
मं	3	10	17	24	31
बु	4	11	18	25	
गु	5	12	19	26	
शु	6	13	20	27	
श	7	14	21	28	

अक्टूबर	2021				
र	31	3	10	17	24
सो		4	11	18	25
मं		5	12	19	26
बु		6	13	20	27
गु		7	14	21	28
शु	1	8	15	22	29
श	2	9	16	23	30

धनु राशि का मंत्र

ॐ श्री देव कृष्णाय ऊर्ध्वषंताय नमः।

धनु राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय

- स्नान के बाद माथे पर लाल चंदन या रोली का टीका लगाएं।
- उच्च शिक्षा के लिए तांबे के बरतन में पानी भरकर अपने कमरे में रखें और सुबह उसे पौधों में डाल दें।
- परिवार में प्रेम के लिए नीम और अशोक के पेड़ लगवाएं।
- सुखमय दांपत्य जीवन के लिए तुलसी में जल डालें।

सूर्योदयास्त मध्य रेखा देशीय

	सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त
1	06:22	06:54	11	06:26	06:30	21	06:30	06:32
2	06:22	06:53	12	06:26	06:29	22	06:30	06:31
3	06:22	06:52	13	06:26	06:28	23	06:30	06:30
4	06:23	06:51	14	06:27	06:27	24	06:31	06:29
5	06:23	06:50	15	06:27	06:25	25	06:31	06:27
6	06:24	06:49	16	06:28	06:24	26	06:32	06:26
7	06:24	06:48	17	06:28	06:23	27	06:32	06:25
8	06:24	06:47	18	06:28	06:22	28	06:32	06:24
9	06:25	06:46	19	06:29	06:21	29	06:33	06:23
10	06:25	06:44	20	06:29	06:19	30	06:33	06:22

महिलाओं की अपनी पत्रिका

गृहलक्ष्मी

हिसाब	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
दूध																														
सब्जी																														

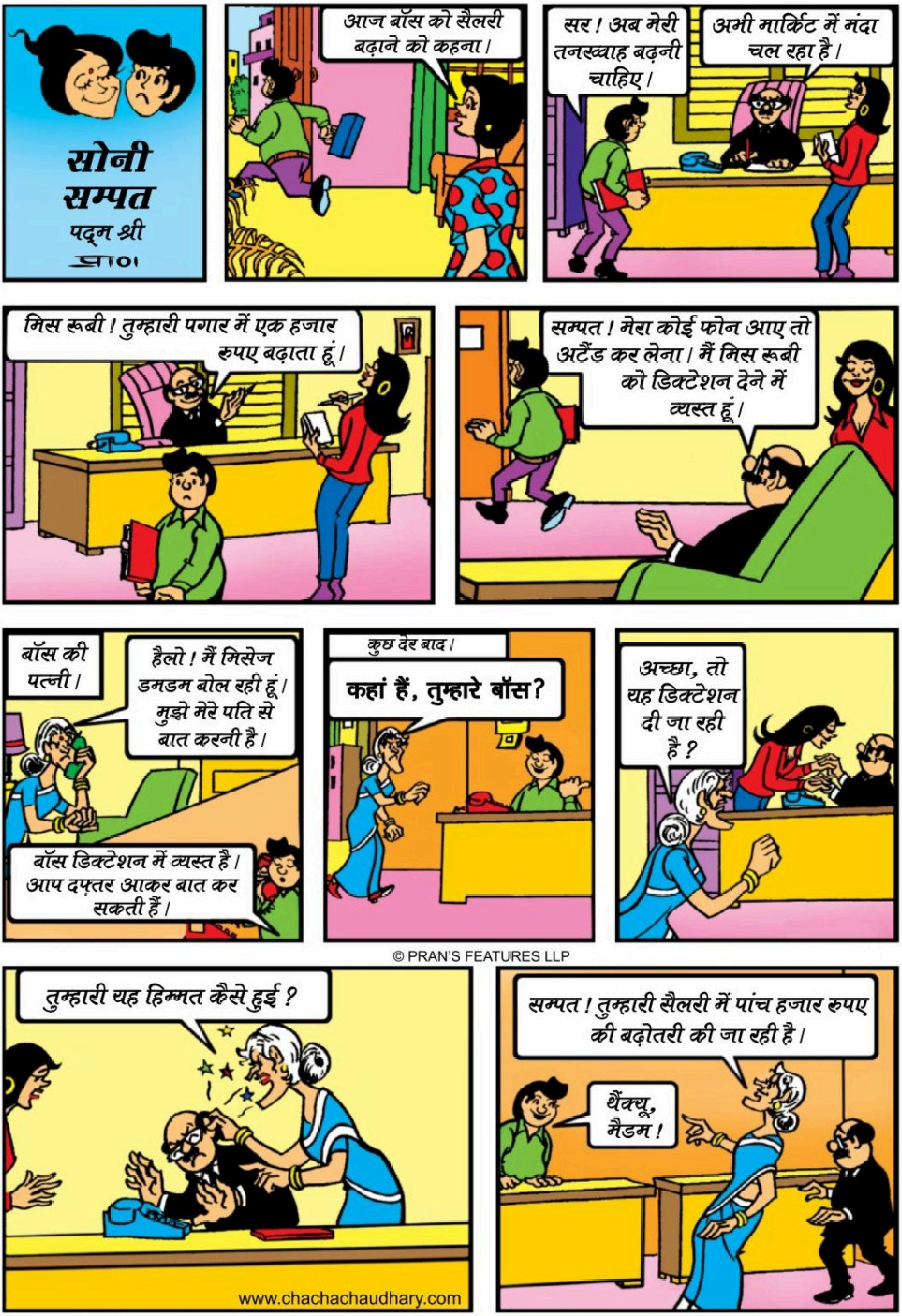
डायमंड

मुझे गर्व है कि मैं हूँ

गृहलक्ष्मी

एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...

महिलाओं की अपनी पत्रिका


सोनी सम्पत
पद्म श्री
प्राण
आज बॉस को सैलरी बढ़ाने को कहना।
सर! अब मेरी तनख्वाह बढ़नी चाहिए।
अभी मार्किट में मंदा चल रहा है।
मिस रूबी! तुम्हारी पगार में एक हजार रुपए बढ़ाता हूं।
सम्पत! मेरा कोई फोन आए तो अटैंड कर लेना। मैं मिस रूबी को डिक्टेशन देने में व्यस्त हूं।
बॉस की पत्नी।
हैलो! मैं मिसेज डमडम बोल रही हूं। मुझे मेरे पति से बात करनी है।
बॉस डिक्टेशन में व्यस्त है। आप दफ़्तर आकर बात कर सकती हैं।
कुछ देर बाद।
कहां हैं, तुम्हारे बॉस?
अच्छा, तो यह डिक्टेशन दी जा रही है?
तुम्हारी यह हिम्मत कैसे हुई?
www.chachachaudhary.com
सम्पत! तुम्हारी सैलरी में पांच हजार रुपए की बढ़ोतरी की जा रही है।
थैंक्यू, मैडम!

© PRAN'S FEATURES LLP

नारी के सवाल अनाड़ी के जवाब

अशोक चक्रधर

'ऊंची वाली हील पहन के नाच बसंती', ये गाना तो अनाड़ी जी आपने सुना ही होगा। इसी तरह से नाचना मैं भी चाहती हूं, लेकिन हील में कंफर्टेबल नहीं होती हूं। आप ही बताओ क्या करूं?

प्रभारीना, हिसार (हरियाणा)

अचानक हील पहनकर डांस करने से
सेंडिल को आ जाएंगे पसीने,
गिर जाओगी, चोट लगेगी
फिर हील होने में लगेंगे बारह महीने।
अच्छा होगा यदि
बारह महीने अभ्यास करो,
किसी योग्य गुरु के पास करो!
पहले सीखना,
फिर महफ़िल में दीखना!
हां, अगर हम गीत-संगीत में दख़ल देते,
तो गोरी का मुखड़ा बचाने के लिए
गीत का मुखड़ा बदल देते-
'अगर पड़े हों किसी फ़र्श पर कांच बसंती,
ऊंची वाली हील पहनकर नाच बसंती!'

अनाड़ी जी, कुंवारी नारी और कुंवारे नर में क्या अंतर और समानताएं है?

एम. बाल्टी, (जम्मू)

दोनों के पास होती है
यौवन की पूंजी
लेकिन कुंआरा होता है चूज़ा
कुंआरी होती है चूज़ी।
दोनों अभिलाषी हैं
बैंड, बाजा और बारात के,
दिन में सपने देखते हैं रात के।
कुंआरा पीछे रहता है
जब कुंआरी के
सौ-सौ फेरे लगाते हुए भागे,
सात फेरे लेते ही
आना चाहता है आगे।

अनाड़ी जी, लड़कियां अपनी उम्र सही क्यों नहीं बतातीं?

संतोष सिन्हा, (झारखण्ड)

क्योंकि वे अनेक साधनों से,
सौंदर्य प्रसाधनों से,
दर्पण को धोखा
देती रहती हैं,
उम्र की सड़क पर
यू टर्न लेती रहती हैं।

अनाड़ी जी, आपको इंडियन स्टायल अच्छा लगता है या वैस्टर्न वेयर?

रिचा शुक्ला, बनारस

अनाड़ी भारतीय है
फ़ॉरेन रिटर्न,
इसलिए परिधान ऊपर भारतीय है
अंदर वैस्टर्न।
अपना देश महान है,
खादी के कुर्ते के नीचे
सिंथैटिक बनियान है।

अनाड़ी जी, क्या आपको अचार डालना आता है? आख़िरकार ये भी तो एक कला है।

जाह्नवी शर्मा, पुणे

प्रश्न पूछने का ढंग ये बताता है,
कि आप ये मान कर चल रही हैं
कि हमें अचार डालना नहीं आता है।
सोचती होंगी कि ऐसी दुर्लभ कला,
अनाड़ी को कहां आती होगी भला!
चलिए, मान लेते हैं कि
आपका मानना एकदम सही है,
अचार डालना हमें आता ही नहीं है।
और जब तक अपने पास मां है,
सीखने की ज़रूरत भी कहां है?
पर हम कविता में डालते हैं
शब्दों का अचार,
उसमें मसालों की तरह डालते हैं
नए-नए विचार।

अनाड़ी जी, सपनी का सपना कब बिखर जाता है?

वर्षा उपाध्याय, मुज़फ़्फ़रनगर

एक सपना एक सपनी,
बातें करें अपनी-अपनी।
सपना अपनी सपनी को
यहां-वहां चूमे,
सपनी भी मदमाती सपने में झूमे।
अंग-प्रत्यंग उसका
सुबह की धूप के धान साए
कभी आलाप कभी तान साए
सा रे गा मा पा धा नी तक
निखर गया,
लेकिन अत्यधिक आकुल व्याकुल सपना
स्वरों के आरोह-अवरोह की
रस-निष्पत्ति में
पहले ही बिखर गया।

धूप और चांदनी के बारे में आपका क्या अनाड़ी जी, चाहे वैचारिक स्तर पर कुछ भी सुहावना सा क्यों न कह लिया जाए, लेकिन असलियत में क्यों सास कभी मां नहीं बन पाती और न ही बहू बेटी की जगह ले पाती?

चेतना अग्रवाल, बल्लभगढ़

ऊपरी वैचारिक सुहावना दिमाग़
अंदरूनी भावनात्मक आग के गोले को
कैच नहीं करता है,
दूसरी बात ये कि
सास का और मां का
बहू का और बेटी का
डीएनए मैच नहीं करता है। ■

यदि आपके सवाल को अनाड़ी जी देते हैं पहला, दूसरा व तीसरा स्थान तो आप पा सकती हैं प्रोफेसर अशोक चक्रधर की हस्ताक्षरित पुस्तकें। आप अपने सवाल anadi@dpb.in पर इ-मेल भी कर सकती हैं।